GT.0000023866

ẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

.TS. Trần Thị Minh Đức

Giáo trình

THAM VẤN TÂM LÝ

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

GIÁO TRÌNH
THAM VẤN TÂM LÍ

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN
GS.TS. TRẦN THỊ MINH ĐỨC

Giáo trình
THAM VẤN TÂM LÍ

(Tái bản lần thứ 2 có chỉnh sửa bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

LỜI MỞ ĐẦU

Trong khoảng mười năm lại đây, tốc độ phát triển kinh tế - xã hội quá nhanh ở Việt Nam đã kéo theo những thay đổi và xáo trộn tâm lí của nhiều người, làm tăng cao nhu cầu về dịch vụ tham vấn tâm lí của xã hội. Điều này thể hiện ở sự ra đời và phát triển đa dạng của nhiều trung tâm tham vấn, phòng tham vấn tại các cộng đồng, bệnh viện và các trường học với các dịch vụ trợ giúp tâm lí khác nhau.

Hiện nay, dù Nhà nước chưa cấp mã số cho nghề trợ giúp tâm lí, nhưng vị thế của các nhà tham vấn, trị liệu tâm lí đang ngày càng được khẳng định trong xã hội. Vì vậy vai trò của các nhà tâm lí học trong việc đào tạo sinh viên chuyên ngành Lâm sàng và Tham vấn ngày càng được củng cố và nâng cao.

Giáo trình Tham vấn tâm lí này nhìn nhận tham vấn như một ngành khoa học ứng dụng trong thực hành chăm sóc tâm lí con người, được trình bày trong 8 chương. Trong đó, 3 chương đầu làm rõ tính chất khoa học của môn Tham vấn thực hành. Các khái niệm như: trợ giúp tâm lí, tư vấn, tham vấn và trị liệu tâm lí, cũng như mục tiêu, nhiệm vụ được đưa vào ngay trong chương I. Chương II trình bày một cách khái quát quá trình hình thành và phát triển ngành Tham vấn trên thế giới và ở Việt Nam, sự giao thoa của nó với một số ngành trợ giúp lân cận như Tâm lí học, Công tác xã hội, Tâm thần học. Phần giới thiệu một số quan điểm tiếp cận thân chủ trong thực hành thăm khám tâm lí con người được thể hiện trong chương III.

Việc xây dựng mối quan hệ tham vấn dựa trên nền tảng của sự tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau giữa nhà tham vấn và thân chủ trong thực hành nghề được khái quát trong chương IV. Nội dung

chương này sẽ giúp người học có quan niệm đúng đắn về thân chủ và nan đề của thân chủ; giúp người học hướng đến cách nhìn chuyên nghiệp về nhà tham vấn với những phẩm chất và năng lực trong thực hành nghề.

Để giúp người học nâng cao khả năng thực hành nghề, cuốn *Tham vấn tâm lí* giới thiệu những khía cạnh đạo đức và pháp lí trong thực hành ca (chương V), hướng dẫn một số kĩ năng tham vấn căn bản (chương VI) và quy trình tham vấn (chương VII). Và cuối cùng, để củng cố những tri thức tiếp thu được qua mỗi chương, chúng tôi xây dựng các bài tập tình huống trong thực hành tham vấn tâm lí. Điều này thể hiện trong chương VIII.

Giáo trình này được chuẩn bị trong nhiều năm. Các nội dung chính đã được đưa vào giảng dạy cho sinh viên dưới dạng bài giảng bắt đầu từ khóa học 1997 - 1998 và được chỉnh sửa, nâng cấp qua mỗi khóa học. Vì vậy, hầu như các tri thức căn bản trong tài liệu này đều ít nhiều quen thuộc với sinh viên các thế hệ ngành Tâm lí học, thuộc Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Đại học Quốc gia Hà Nội.

Có thể giáo trình vẫn còn nhiều điều phải bàn luận và bổ sung. Nhưng, xét trong hoàn cảnh giảng dạy tâm lí học thực hành ở Việt Nam hiện nay, việc ra đời của các tài liệu liên quan đến tham vấn và trị liệu tâm lí là hết sức cần thiết. Nó không chỉ cho những người thực hành tham vấn, các giảng viên và sinh viên ngành Tâm lí học, mà còn có ích cho những người hoạt động trong các ngành trợ giúp khác, như Công tác xã hội, Giáo dục học, Tâm thần học.

Tác giả xin chân thành cám ơn những đóng góp quý báu của các quý vị và các bạn để cuốn sách được hoàn thiện hơn sau này.

Tác giả

MỤC LỤC

Trang

Lời mở đầu 5

Chương 1
THAM VẤN TÂM LÍ LÀ MỘT KHOA HỌC ỨNG DỤNG 9

I. Các khái niệm 10
II. Mối liên hệ nghề nghiệp trong các ngành trợ giúp 22
III. Đối tượng, mục đích, nhiệm vụ và hiệu quả của tham vấn 29
IV. Các hình thức tham vấn 41

Chương 2
SƠ LƯỢC LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN NGÀNH THAM VẤN TÂM LÍ 59

I. Ảnh hưởng của một số ngành trợ giúp đến ngành tham vấn chuyên nghiệp 60
II. Sự ra đời của ngành tham vấn trên thế giới 63
III. Điểm qua vài nét về hoạt động tham vấn ở Việt Nam 74

Chương 3
CÁC LÍ THUYẾT TIẾP CẬN CÁ NHÂN TRONG THAM VẤN TÂM LÍ 117

I. Một số lí thuyết tâm lí học nền tảng 118
II. Một số phương pháp tiếp cận thân chủ trong tham vấn 134

Chương 4
NHÀ THAM VẤN VÀ THÂN CHỦ TRONG MỐI QUAN HỆ THAM VẤN TÂM LÍ 181

I. Nhà tham vấn là con người cân bằng 181
II. Nhà tham vấn là người hành nghề chuyên nghiệp 187
III. Thân chủ và nan đề của thân chủ 204
IV. Mối quan hệ tham vấn 226

Chương 5
ĐẠO ĐỨC TRONG THAM VẤN TÂM LÍ 237

I. Mối quan hệ giữa luật pháp và quy điều đạo đức trong tham vấn 238
II. Một số nguyên tắc đạo đức cơ bản 243
III. Giới thiệu các tiêu chuẩn đạo đức trong ngành tham vấn 251
IV. Chứng chỉ hành nghề tham vấn 262

Chương 6
KỸ NĂNG THAM VẤN TÂM LÍ 271
I. Kĩ năng lắng nghe 274
II. Kĩ năng đặt câu hỏi 285
III. Kĩ năng thấu hiểu 300
IV. Kĩ năng phản hồi 309
V. Kĩ năng diễn giải 320
VI. Kĩ năng xử lí sự im lặng 324
VII. Kĩ năng thông đạt 332
VIII. Kĩ năng cung cấp thông tin 340
IX. Kĩ năng bộc lộ bản thân 345
X. Kĩ năng đương đầu 349
Chương 7
QUY TRÌNH THAM VẤN TÂM LÍ 355
I. Các mô hình tham vấn 355
II. Lập hồ sơ đánh giá ban đầu 375
III. Hướng dẫn thực hiện kế hoạch xử lí 377
IV. Phân tích sự biến đổi tâm lí trong quá trình tham vấn/trị liệu. 380
V. Công tác giám sát trong tham vấn 384
Chương 8
LUYỆN THỰC HÀNH THAM VẤN TÂM LÍ 395
I. Hình ảnh bản thân với tư cách là một cá nhân và một nhà tham vấn 395
II. Đạo đức nghề nghiệp 411
III. Kĩ năng tham vấn 416
IV. Phân tích mối quan hệ giữa nhận thức - xúc cảm - hành vi 439
V. Hoạt động tham vấn 445

CHƯƠNG 1

THAM VẤN TÂM LÍ LÀ MỘT KHOA HỌC ỨNG DỤNG

Câu hỏi: Cần bao nhiêu nhà tâm lí học để có thể chuyển dời một củ hành?

Trả lời: Chỉ cần một người, nhưng củ hành phải thực sự muốn di chuyển.

Câu truyện vui trên phản ánh triết lí của sự thay đổi trong tham vấn tâm lí là: Bất cứ thay đổi nào diễn ra trong cuộc đời bạn phải bắt đầu từ bạn với những cố gắng của chính bạn. Nhà tâm lí học có thể hướng dẫn bạn vượt qua những nan đề của bạn, nhưng không ai có thể làm thay bạn.

(Raymond Lloyd Richmond)

Trong chương một, hoạt động tham vấn tâm lí được nhìn nhận như một ngành khoa học ứng dụng. Chúng tôi sẽ phân biệt các khái niệm gần gũi với tham vấn, như trợ giúp tâm lí, tham vấn tâm lí, tư vấn và trị liệu tâm lí. Cùng với các khái niệm này chúng tôi sẽ trình bày mối quan hệ giữa các ngành trợ giúp, như: Tâm lí học, Tham vấn, Công tác xã hội và Tâm thần học để người học thấy được ranh giới giữa các khoa học có chung một hoạt động trợ giúp tâm lí con người. Do tham vấn tâm lí là một khoa học và một nghề, nên việc xác định mục đích và nhiệm vụ của nó là hết sức cần thiết. Cuốn "*Tham vấn tâm lí*" này được trình bày dưới góc độ tham vấn cá nhân, vì vậy việc giới thiệu sơ bộ về tham vấn nhóm và tham vấn gia đình, theo chúng tôi, là cần thiết trong chương này.

I. CÁC KHÁI NIỆM

Cuộc sống luôn luôn đặt ra những khó khăn, thách thức buộc con người phải đương đầu. Với nhiều người, họ có thể dễ dàng hoặc vất vả tự vượt qua những khó khăn mà không cần tới sự trợ giúp của người khác. Nhưng có không ít người đã không tự làm được điều này, họ cần một sự trợ giúp mang tính khoa học và chuyên nghiệp để có thể vượt qua được những khó khăn của mình. Trong trường hợp không quan tâm đến sự giúp đỡ bên ngoài, cá nhân có thể tự hủy hoại bản thân và người khác để có được một cuộc sống hạnh phúc hơn. Tham vấn tâm lí ra đời chính là để giúp đỡ các cá nhân, nhóm người theo cách này hay cách khác, có được một cuộc sống hạnh phúc hơn. Trước khi bàn về tham vấn với tư cách là một khoa học, có một số thuật ngữ thường dùng gần với khái niệm tham vấn cần được làm sáng tỏ.

1. Trợ giúp tâm lí[1]

Trợ giúp là một khái niệm chung nhất, được dùng trong các mối quan hệ giao tiếp đời thường, theo cách "giúp nhau" - ai đó giúp ai đó. Đặc biệt, khái niệm được sử dụng nhiều trong các lĩnh vực hoạt động thực hành như tâm lí học, công tác xã hội, tham vấn, tâm thần học. Khái niệm "trợ giúp" tồn tại từ khi xuất hiện xã hội loài người và hoạt động trợ giúp này có trước khi các ngành khoa học trợ giúp ra đời. Những hiện tượng liên kết giữa con người với nhau như: "Lá lành đùm lá rách", "Cưu mang", "Hỗ trợ"... không đơn thuần chỉ nói đến khía cạnh giúp đỡ vật chất, mà đằng sau chúng còn chứa đựng ý

> Một số người có những tư chất "bẩm sinh" để làm tham vấn. Một số khác không thể trở thành nhà tham vấn tốt dù đã qua nhiều khóa đào tạo. Hầu hết chúng ta đang ở đâu đó giữa những người này. Chúng ta bắt đầu tham vấn với vô số thói quen tốt và xấu. Vì vậy chúng ta phải được đào tạo và thường xuyên nghiên cứu các nguyên tắc chung mà một nhà tham vấn cần phải làm và có lẽ quan trọng hơn là những gì không nên làm trong tham vấn.

[1] Jill Taylor và Sheelagh Stewart - Tài liệu tập huấn, (Trích từ: *Bạo lực tình dục và bạo lực gia đình*: Những hỗ trợ, phục hồi và hành động ở Zimbabe).

nghĩa "nâng đỡ tinh thần". Trong khi đó, những khái niệm như "Cho lời khuyên", "Chia sẻ tâm tình", "Cảm thông"... hoàn toàn phản ánh sự giúp đỡ tâm lí cho người có nhu cầu được trợ giúp. Phần này tập trung nói về sự trợ giúp tâm lí (Help Pchychology), vì vậy có nhiều chỗ chúng tôi chỉ dùng thuật ngữ "Trợ giúp" nhưng nó được hiểu theo khía cạnh là trợ giúp tinh thần, mà không đề cập đến khía cạnh trợ giúp vật chất.

Trợ giúp tâm lí, có thể hiểu một cách đơn giản, là một hoạt động (một công việc) giúp đỡ cho người đang có khó khăn tâm lí để họ thực hiện được điều họ mong muốn trong cuộc sống. Khái niệm trợ giúp tâm lí bao hàm những công việc của người giúp đỡ không chuyên - tất cả mọi người, và công việc giúp đỡ của những người chuyên nghiệp - công việc của các nhà tâm lí học, nhà tham vấn, nhân viên công tác xã hội, bác sĩ tâm thần, nhà giáo dục...

Như vậy, từ việc người nhiều tuổi bảo người ít tuổi, người có kinh nghiệm bảo người chưa có kinh nghiệm, cha mẹ bảo ban con cái, đặc biệt, những già làng, trưởng bản, thầy lang, thầy thuốc, thầy cúng, thầy tu, thầy giáo đến các nhà tâm lí học, các chuyên viên tư vấn hành nghề tại các cơ sở đều là những người làm công việc trợ giúp người khác, bằng các cách khác nhau như cho lời khuyên, răn dạy, tư vấn, tham vấn và trị liệu. Với cách hiểu như vậy, trong xã hội có rất nhiều kiểu người đang làm công tác trợ giúp và mức độ hiệu quả giúp được của họ là không giống nhau. Trong xã hội có ba loại trợ giúp tương ứng với ba kiểu người trợ giúp:

- *Người trợ giúp chuyên nghiệp* (*professional helper*): Đó là những người được đào tạo sâu và chuyên biệt về những kiến thức, kĩ năng tâm lí, hành vi con người, kĩ năng giao tiếp và giải quyết các vấn đề theo chuyên ngành của họ để có thể đáp ứng với đối tượng mà họ giúp đỡ, như người làm nghề tâm lí học, tham vấn, công tác xã hội, tâm thần học... Các ngành trợ giúp chuyên nghiệp này phản ánh những mối quan hệ trợ giúp khác nhau, như mối quan hệ giữa thầy thuốc - bệnh nhân, nhà tham vấn - thân chủ/khách hàng, cán sự xã hội - đối tượng/thân chủ, nhà trị liệu tâm lí - thân chủ/bệnh nhân. Hầu hết những người trợ giúp chuyên nghiệp đều có mối quan hệ trợ giúp chính thức. Đó là mối