

ВАЛЕЕВА ГАЛИНА

**ТЕХНОЛОГИИ
ПСИХОСИСТЕМНОГО
СЕМЕЙНОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:
теоретические основы и
методические рекомендации
освоения и использования**

**Часть 1. Общие проблемы
консультирования**



Калуга - Торонто

© 2024 – Валеева Галина В., Арпентьева Мариям Р.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to: altaspera@gmail.com

В тексте сохранены авторские орфография и пунктуация.

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

УДК796.0(075.8) + 378.172+159.98

О книге. *Монография будет интересна всем, занимающимся проблемами семейной психологии и семейной психотерапии (семейного психологического консультирования) . Она может быть использована как пособие в рамках курсов «Психология и педагогика спорта и физической культуры», «Клиническая психология», «Психология и педагогика здоровья», «психологическое консультирование», «психотерапия», «Супервизия», «Инклюзивная педагогика», «Психология и педагогика здоровьесбережения» и т.д.*

Валеева Г.В., Технологии психосистемного семейного консультирования: теоретические основы и методические рекомендации освоения и использования. Часть 1. Общие проблемы консультирования / Введ., заключение М.Р. Арпентьевой. Под научной ред. М.Р. Арпентьевой. Россия, Калуга: Эйдос (ИП Стрельцов А.И.) ; Канада, Торонто: Издательско-литературное агентство Альтасфера, 2024. 689 с. (28,5 а.л.)

ISBN 9781445759227

Valeeva, G.V., Arpentieva, M.R. Tekhnologii psikhosistemnogo semeynogo konsul'tirovaniya: teoreticheskiye osnovy i metodicheskkiye rekomendatsii osvoyeniya i ispol'zovaniya. Chast' 1. Obshchiye problemy konsul'tirovaniya [Technologies of psychosystemic family counseling: theoretical foundations and methodological recommendations for development and use. Part 1. General problems of counseling]. Eds. by M.R. Arpentieva. Russia, Kaluga: Eidos (IP Streltsov A.I.) ; Canada, Toronto: Altaspera Publishing & Literary Agency Inc., 2024. 689 p.

Рецензенты:

Тюмасева Зоя Ивановна – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, Высшая школа физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Челябинск

Спиженкова Мария Антоиновна - кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии, руководитель психологической службы Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, Калуга

Научный редактор:

Арпентьева Мариям Равильевна, доктор психологических наук, доцент, академик Международной академии образования, эксперт, Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие», Калуга

Автор:

Валеева Галина Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, Высшая школа физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Челябинск

©Г.В. Валеева, М.Р. Арпентьева



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
1. Общая характеристика программы «Технологии психосистемного семейного консультирования»	81
2. Содержание программы «Технологии психосистемного семейного консультирования».....	83
3. Оценка качества освоения курса «Технологии психосистемного семейного консультирования»	85
4. Материалы к рабочей программа дисциплины «Технологии психосистемного семейного консультирования» . Часть 1. Общие проблемы консультирования.....	119
Заключение.....	629
Библиография.....	677



ВВЕДЕНИЕ: СЕМЕЙНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОДИАГНОСТИКА

Арпентьева Мариям Равильевна – доктор психологических наук, доцент, внештатный эксперт, ГБУ КО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Содействие”», Калуга, Российская Федерация, e-mail: mariam_rav@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

Аннотация. Семейная терапия - один из основных подходов в современной психотерапии, суть которого состоит в том, что в качестве "клиента" для семейного терапевта выступает не индивид, проявляющий те или иные нарушения, а вся его семья: психопатологические симптомы рассматриваются в качестве функции неадекватных внутрисемейных коммуникаций, проявляющихся в специфических правилах, мифах и образцах взаимодействия данной семьи

Ключевые слова: семейная психотерапия, семейное психологическое консультирование, клиент, психолог, мифы, семейное общение.

INTRODUCTION

Information about author

Arpentieva Mariam Ravilievna – Grand Doctor (Grand PhD) of Psychology, Associate Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural History, Academician of the International Academy of Education, free researcher, Center for psychological, pedagogical, medical and social assistance "Assistance", 44, Dostoevskiy str., Kaluga, 248000, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>, e-mail: mariam_rav@mail.ru

Annotation. Family therapy is one of the main approaches in modern psychotherapy, the essence of which is that the “client” for a family therapist is not an individual who manifests

certain disorders, but his whole family: psychopathological symptoms are considered as a function of inadequate intra-family communications, manifested in specific rules, myths and patterns of interaction of this family

Key words: family psychotherapy, family psychological counseling, client, psychologist, myths, family communication.

Семейная (психо) терапия (family therapy) / семейное психологическое консультирование - один из основных подходов в современной психотерапии, суть которого состоит в том, что в качестве "клиента" для семейного терапевта выступает не индивид, проявляющий те или иные нарушения, а вся его семья: психопатологические симптомы рассматриваются в качестве функции неадекватных внутрисемейных коммуникаций, проявляющихся в специфических правилах, мифах и образцах взаимодействия данной семьи (Шапиро А.З., 1998). Под семейной психотерапией принято понимать комплекс психотерапевтических приемов и методов, направленных на лечение пациента в семье и при помощи семьи, а также на оптимизацию семейных взаимоотношений. Семейная психотерапия – это особый вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющих целью устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного индивида (Мягер В. К., Мишина Т. М., 1976).

Часто понятие "семейная терапия" используют слишком узко — как помощь семье сохраниться, препятствовать ее распаду. Действительную суть подхода семейной терапии можно определить словами ее классика — К. Витакера, отмечавшего, что не имеет смысла говорить об индивиде как о некоей самодостаточной целостности: все мы представляем собой как бы фрагменты семейных систем, пытающихся прожить жизнь, вся индивидуальная и социальная патология которой имеет межличностную, а потому прежде всего внутрисемейную природу. Семейная психотерапия есть область психотерапии, т.е. система «лечебного воздействия на психику и через психику на организм больного» (Карвасарский Б.Д., 1985), которая

включает в себя изучение семьи и воздействие на нее социально-трудовой реабилитации. Методы семейной психотерапии применяются, прежде всего, при непсихотических психогенных нарушениях (неврозах, острых аффективных и суицидальных реакциях, ситуативно-обусловленных патологическими нарушениях поведения) , при алкоголизме, наркоманиях, психопатиях, психозах и психосоматических заболеваниях. Семейная психотерапия представляет собой особый вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющий целью устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного члена семьи («Психотерапия», 2000) . Семейная терапия родилась во многом как антагонист традиционных подходов: бихевиорального (Дж. Александер, Р. Дрейкурс и др.) , психоаналитического (Н.Аккерман, Р. Скиннер и др.) , гуманистического (Сатир В., Роджерс К.) . и др. Основное направление семейной терапии - системная терапия (К. Витакер, М.Боуэн, А.З. Шапиро, А.В. Черников и др.) , включающая стратегическую (Маданес К., Дж. Хейли и др.) , структурную (Минухин С. и др.) ., миланскую школу терапии с ее представлением о семейных играх (М.Палазолли и др.) , т.д.

В настоящее время границы между различными методами семейной психотерапии стираются. Оставаясь в своей основе системной, за годы своего развития, семейная психотерапия вобрала позитивные моменты структурной, стратегической и когнитивно-поведенческой психотерапии. Так, в структурной терапии, как и в поведенческой, отправным пунктом для психотерапевтического вмешательства служит наблюдение за поведением членов семьи. В стратегической семейной терапии постановка гипотез и задач психотерапевтом сближает его позицию с директивностью поведенческого подхода. Объектом терапии является не только дисгармоничная семья, но и семья, находящаяся в кризисе. Важно найти ресурсы семьи, способности и мотивацию к изменениям, и акцентировать внимание на решении актуальных проблем. **Общие цели разных моделей семейной психотерапии** можно представить следующим образом:

-
- ◆ изменение в семье ряда представлений (установок, предположений) о предъявляемой проблеме;
 - ◆ трансформация взглядов членов семьи на их проблему от индивидуально-личностного к системному подходу;
 - ◆ модификация проницаемости каналов и границ между подсистемами;э
 - ◆ создание альтернативных моделей разрешения проблем через прямое или косвенное вмешательство;
 - ◆ уменьшение эмоциональной вовлеченности членов семей в симптоматическое поведение одного из ее членов;
 - ◆ коррекция различных форм иерархического несоответствия;
 - ◆ прерывание дисфункциональных стереотипов поведения, взятых из родительской семьи, вынесение на поверхность важных “незаконченных дел”, открытие семейных секретов,
 - ◆ улучшение коммуникативного стиля отношений между членами семьи.

Семейная психотерапия включает описание методов лечения, изучение условий их применение и оценку эффективности, а также методику подготовки психотерапевтов. Кроме того, к области семейной психотерапии относятся еще целый ряд проблем, которые не рассматриваются другими отраслями психотерапии: нормально функционирующая семья, виды семейных нарушений, их профилактика, их влияние на психическое и соматическое здоровье ее членов, диагностика нарушений отношений в семье. В семейную психотерапию входят все те разделы, которые составляют любую отрасль медицины: норма, патология, диагностика, методы лечения и т. д., поэтому иногда говорят о «семейной психиатрии» (Семичев С.Б., 1978, Howells J., 1975) .

К семейной психотерапии относятся вопросы медицинского (профилактического, лечебного, реабилитационного) воздействия на семейные отношения. Психотерапия в настоящее время является одним из

существующих видов воздействия на семью. Наряду с семейной психотерапией как сферой деятельности врача и медицинского психолога, существуют воздействия педагогические, юридические, экономические. Различия между ними определяются прежде всего их целями. Педагогическое воздействие, например, направлено на помощь семье в решении воспитательных и образовательных проблем (Азаров Ю.П., 1976, Гребенников И.В., 1976; Низова А.М., 1982) и не ставит перед собой медицинских задач, как психологическая консультация, оказывающая помощь супругам в нормализации семейных отношений.

Возникновение семейной психотерапии как мировоззрение и метода относят к 50-м годам нашего столетия и обычно связывают с работами – Н. Аккермана («Психотерапия», 2000). Важную роль в изменении точки зрения психиатров на семью сыграла также практика призрения психически больных в семьях, получившая широкое распространение в России и других европейских странах. С начала XX века в психиатрии постоянно растет интерес к роли семейных факторов в этиологии психических заболеваний. Представители каждого психологического или психиатрического учения неизбежно выходили на семейные проблемы, предлагая собственную их интерпретацию к пути решения в рамках своих теорий. Теория поля К. Левина, возникшая в 30-е годы XX века., получила развитие в семейно-психотерапевтических концепциях одного из ее видных представителей – О.Баха. Появление «ориентированной на клиента» психотерапии К.Роджерса привело к созданию соответствующей теории семейной психотерапии. Теория интеракции способствовала становлению концепции «двойной связи» Г. Бейтсона и Дж. Хейли (1963) эти и многие другие теории сыграли немалую роль в истории семейной психотерапии.

Существующие классические направления семейной психотерапии – психодинамическое, коммуникативное, поведенческое и др. различаются теоретической ориентацией, трактовкой семьи и ее участия в этиологии психических и соматических заболеваний и применяемыми методами. Психоаналитический (Н. Аккерман, Р. Скиннер,

К. Сэджер и др.) , поведенческий (функциональный — Дж. Александер, Р. Дрейкурс, А. Эллис и др.) и гуманистический (В. Сатир, К. Роджерс) подходы в семейной терапии являются более традиционными по сравнению с системным подходом, они возникли на стыке семейной терапии и основных теоретических направлений современной психологии. Так, психоаналитическая теория объективных отношений признается в качестве одной из основных теорий, связавших между собой психоанализ и семейную психотерапию (М.Кляйн, З. Фрейд, М.Малер) .

Позиция М. Малер близка к позиции Г. Салливана, считавшего что то, как индивид приспосабливается в межличностной ситуации, более важно, чем то, как индивид проявляет свои инстинктивные импульсы. В любых отношениях с другими индивид воспроизводит паттерны эмоционально-поведенческого реагирования, которые были заложены в детстве. Ранние взаимоотношения ребенка и матери оказывают решающее значение на формирование системы Эго и на динамизм Эго. Все это становится каркасом реакций личности, которые фрустрируют будущие отношения с другими людьми.

Специалисты-психоаналитики, занявшиеся психотерапией перенесли внимание с инстинктов на объектные отношения, младенческую зависимость и неполное развитие Эго, создав разновидности положений теорий М. Кляйн (1946) о проективной идентификации. Эти проблемы стали признаваться более важными, чем проблемы Эдипова комплекса и вытесненные инстинкты. Глубинной причиной возникновения психического заболевания стал считаться страх объектных отношений, который может появиться в раннем детстве. Проблемы первых месяцев жизни, когда только начинаются отношения родителей с ребенком, - особенно проблема нарушения восприятия, — лежат в основе психопатологии. **Проективная идентификация** – это процесс, когда субъект воспринимает другого человека, как бы наделяя его элементами собственной личности и побуждает его к поведению и чувствам, подтверждающим такое восприятие.

Цели психоаналитической семейной психотерапии - изменить личность участников психотерапии таким образом, чтобы они были в состоянии взаимодействовать как целостные здоровые личности на базе нынешней реальности, а не на базе неосознаваемых образов прошлого, т.е. научиться различать паттерны эмоционально-поведенческого реагирования, обслуживающие потребности членов семьи в ситуации «здесь-и-теперь» от паттернов, возникающих в глубоком детстве.

Техники психоаналитической семейной психотерапии: конфронтация, классификация, интерпретация и переработка опыта (Greenson R.R., 1967) . Важнейшей является интерпретация. При семейной психотерапии, кроме них к работе с семьями подключались другие, например техники улучшения коммуникативных способностей.

Теоретическое обоснование **семейной поведенческой психотерапии** содержится в работах Б.Ф. Скиннера, А. Бандуры, Д. Роттера и Д. Келли. Основной принцип поведенческой психотерапии заключается в том, что поведение подкрепляется его последствием (оперантное обусловливание) . Отсюда следует, что поведенческий паттерн будет сопротивляться изменениям во всех случаях, кроме тех, когда возникнут более благоприятные последствия.

Один из подходов к коррекции поведения членов семьи предложен в работе К.Прайор (1992) . Она предлагает использовать для этого основные принципы дрессуры, описывая основные ее виды и правила эффективного использования.

Существует несколько правил, управляющих процессом выработки. Некоторые — по крайней мере четыре первых — берут начало из психологических лабораторий и установлены экспериментально. Другие не являлись предметом специального изучения, но рассматриваются всеми, кто имел дело с выработкой поведения, как неотъемлемая особенность: вы всегда знаете (обычно слишком поздно) , когда вы нарушили одно из них. Я перечислю эти правила, а затем несколько подробнее остановлюсь на каждом из них:

1. Повышайте критерий небольшими градациями, чтобы у субъекта всегда была реальная возможность выполнить требуемое и получить подкрепление.

2. В конкретный промежуток времени отрабатывайте что-нибудь одно, не пытайтесь формировать поведение по двум

.критериям одновременно.

3. Прежде чем увеличивать или повышать критерий, пользуйтесь подкреплением текущего уровня ответа, т.е. подкрепляйте любое исполнение данного действия, имеющегося в

данный момент.

4. Вводя новый критерий, временно ослабьте старые.

5. Будьте впереди того, кого вы обучаете: полностью планируйте свою программу выработки так, чтобы в случае внезапного успеха обучаемого, вы знали, что следует подкреплять далее.

6. Не меняйте тренеров на «середине реки»; у вас может быть несколько инструкторов на одного обучающегося, **но** придерживайтесь одной программы выработки на каждый

из типов поведения.

7. Если одна процедура выработки не приносит успеха, найдите другую, существует столько же способов добиться нужного поведения, сколько инструкторов, способных **их** придумать.

8. Не кончайте тренировку, не дав положительного подкрепления, это соответствует наказанию.

9. Если навык ухудшается, «возвратитесь к детскому саду», быстро повторите весь процесс выработки с серией легких подкреплений.

Существует также несколько способов избавиться от нежелательного вида поведения. Всего восемь.

Метод 1. «Убить зверя». Это безусловно подействует. Вам никогда больше не придется снова иметь дело с данным поведением у данного субъекта.

Метод 2. Наказание. (Предпочитаемо всеми, хотя оно почти никогда не приносит действительной пользы.)

Метод 3. Отрицательное подкрепление.

Метод 4. Угашение: поведению предоставляется возможность исчезнуть самому по себе.

Метод 5. Выработка несовместимого поведения. (Этот метод имеет особую значимость для спортсменов и владельцев домашних животных.)

Метод 6. Добиться, чтобы данное поведение совершалось по сигналу. (В последующем вы перестанете давать этот сигнал. Это наиболее изощренный метод, применяемый тренерами дельфинов для того, чтобы избавиться от нежелательного поведения.)

Метод 7. «Формирование отсутствия»: подкрепляется все что угодно, кроме нежелательного поведения. (Вежливый способ превратить неприятных родственников в приятных.)

Метод 8. Смена мотивации. (Это основной и самый лучший способ.)

Видно, что есть четыре «злых волшебника», или отрицательных метода, и четыре «добрых волшебника», или методы, использующие положительное подкрепление. У каждого своя роль.

В гуманистической психологии много внимания отводится типологии зрелых и незрелых любовно-семейных и психотерапевтических отношений. Так, К. Моустакас, выделяет три типа отношений. Три процесса вносят свой вклад в развитие значимых (meaningful), уникальных человеческих отношений. Соответственно, К. Моустакас (Moustakas C., 1995) выделяет три основных способа, которыми человек сознательно принимает участие в жизни других людей и оказывает существенное влияние на характер межличностных отношений, изменяя, углубляя и развивая их.

"Being-In" ("Бытие-в") - способ, при котором человек полностью проникает в мир другого, восприимчив и присутствует открыто. Он искренне знает - процесс слушания для понимания проявлений другого - обязателен, важно, чтобы эти проявления возникали без влияния его собственных восприятий, теорий, выводов, мыслей, или чувств на переживания и поступки другого. "Being-For" ("Бытие-для") - состояние альянса. Человек, консультант

занимает сторону другого человека, клиента против всех других, кто хочет принизить, подавить или уничтожить право человека быть или расти. Умения, возможности и компетентность терапевта служат целям личностного роста клиента, его собственного голоса и усилий к самоактуализации. "Being-With" ("Бытие-с") другим человеком предполагает способность строить взаимоотношения и воспринимать другого человека как индивидуального субъекта. Это означает умение слушать чувства, мысли и "теории" других, а также свою собственную точку зрения, позицию. «Бытие-с» включает событие двух людей - «исследователей». Опыт других интернализируется и становится знанием человека, предметом осознания и понимания. «Бытие-с» - отношения на уровне равенства личностных сил, понимания каждым ценности другого. Глубокий контакт с собой делает человека более аутентичным и делает его взаимодействие с другим более осмысленным и наполненным. Внутреннее всегда трансперсонально, межличностные отношения духовны. Терапевт выявляет возможности личностного роста клиента и превосхищает их развитие прежде формирования интервенции. «Что» в опыте человека (содержательное описание) и «как» (структурное) синтезируется на пути обнаружения целого (Vaughn L., 1997, Moustakas C., 1995).

«Личностный» взгляд - самый лучший источник познания и путь к более гуманной науке о человеке. Объективно суждение может быть правдой, но оно вряд ли может помочь понять индивидуально неповторимую, конкретную меж-или внутриличностную ситуацию, так как всем людям приходится пройти путь от незрелого поведения к более зрелому. Мечта о браке «made in heaven», по мнению К.Роджерса, полностью нереалистична: над каждым отношениями между мужчиной и женщиной надо работать, их надо восстанавливать, строить и вносить в них какую-то «свежесть» посредством личностного роста партнеров. Новая модель устойчивых отношений между мужчиной и женщиной строится на постоянном росте самопознания, на открытии самых болезненных и стыдных личностных чувств, на разрешении каждому развиваться вместе или

отдельно...осознание страха перед реальными обстоятельствами, которые может включать в себя фраза “Я люблю тебя”... Все эти шаги для Роджерса К. - часть личностного роста, и не важно рано или поздно он начался...

Непреодолимая пропасть случается во взаимоотношениях, основанных на ожиданиях, а не на понимании другого человека. Несоответствие картины хорошего брака реальной картине вызывает внутриличностное и межличностное напряжение. Страх близких взаимоотношений возникает из-за боязни, что может обнаружиться что-то ужасное и подкрепляется иррациональным убеждением, что о настоящих чувствах никто не должен догадываться. Но затем самопонимание приносит с собой чувство расслабления, спокойствия, когда опыт, который отрицался, осознан и сознательно принят как часть личности. Напряжение уходит из взаимоотношений, когда партнеры начинают жить настоящим. С другой стороны, потребность в любви и внимании, становясь очень острой, искажает восприятие.

Одни пары (семейные) справляются с трудностями за счет личностного роста партнеров, а другие находят выход в сложившейся сложной ситуации в разводе или отдалении друг от друга. Эти пары, по К.Роджерсу (1991) отличаются:

1. представлением о преданности. Важно сознавать, что “быть полностью чьим-то прекрасно только в один момент, но может вести к “затоплению” (submergence of self) себя, что смертельно для взаимоотношений”. Преданность означает представление о партнерстве как длительном процесс, а не контракте: “Мы должны работать вместе над меняющимся процессом наших взаимоотношений, потому что эти отношения обогащают нашу жизнь и нашу любовь и мы желаем этого роста”

2. характером общения: элементы коммуникации:

а) навязчивое чувство не скрывается. но становится предметом обсуждения и совместного исследования: “Я хочу поделиться с тобой своими чувствами, даже негативными” - и тогда созидательный процесс гарантирован.

б) готовность идти на риск: “...есть только один эффект глубокого общения... поделившись своими глубокими

чувствами, человек может обнаружить в ком-то похожие чувства”: “Я буду рисковать, прилагая усилия для того, чтобы высказать навязчивые чувства, позитивные или негативные. своему партнеру, - как живущую, существующую часть меня. Потом я буду рисковать дальше, пытаюсь понять ответ, будет ли он обвиняющим, критическим или позитивным...”

в) ликвидация ролей - важное условие развития конструктивных отношений. “Жить в соответствии с ролевыми ожиданиями противоречит реальной жизни в браке как непрерывно меняющемуся процессе... следовать - более или менее слепо- ожиданиям родителей, религии, культуры - значит внести несчастье в развитие взаимоотношений”. Важно понимать, что узнать свои истинные чувства не легко и не просто. На самом деле этому нужно учиться всю жизнь: “Мы будем жить, сами делая свои выборы, руководствуясь глубокими чувствами, на которые способны, а не ожиданиями, правилами и ролями, которые другие жаждут наложить на нас”.

4. Стремление к становлению отдельной личностью. Живые отношения происходят между двумя людьми, каждый из которых уважает и развивает свое “Я”, когда каждый из партнеров развивается как личность, отношения становятся более наполненными.

а) Происходит открытие себя: “движение к принятию перемен как части себя”, чем больше человек узнает себя. тем больше он способен быть собой.

б) Срывание маски: “в процессе развития человек идет прочь от масок и фасадов”,

в) утверждая ценности. Формируется “внутренний локус развития”, осмыслиется ценность, то значение, которое имеет опыт для личности, она переживается на очень глубоком уровне.

г) Рост для обоих. “Если растет только один партнер, а другой препятствует росту, то увеличивается дистанция между ними и взаимоотношения стоят на краю пропасти”.

“Возможно я могу обнаружить стать ближе к многому, что находится внутри меня... не пытаюсь прятать эти чувства от себя... возможно, я могу быть еще более открытым... у

меня есть мужество позволить своему партнеру следовать своей дорогой к уникальной личности, которую я с удовольствием бы разделил с ним”

Умение полноценно решать свои проблемы в семье, другой “малой группе” предполагает :

1. научиться открыто выражать свои чувства перед членами семьи, другими людьми

2. постепенно люди осознают, что семейные отношения могут быть построены на основе реальных чувств, а не на основе защитных реакций.

3. Люди пытаются правильно общаться.

Переломным моментом для развития науки о семье было возникновение **представления о ней как о системе** (Jackson D., 1965) . Системный подход в семье означает понимание того, что в ней все взаимосвязано, что она есть единое целое, единый психологический и биологический организм. Д. Джексон, впервые систематически проанализировавший семью как систему, говоря, что семья – это «система, управляемая правилами». Он ввел понятие «семейного гомеостаза». Согласно Джексону, «семейная стабильность», обеспечивающая «семейный гомеостаза», является динамическим понятием, а жизнь семьи – это «стабильность в изменяемости». Другая идея, которую развил Д. Джексон, - это существование преобладающих в семьях паттернов (шаблонов) поведения. Он отказался от основополагающих понятий психоанализа – проекции, регресса, индивидуальных мотивов для объяснения поведения человека в семье и ввел понятие «семейные правила», описав три этапа: 1) открытые нормы – налажен открытый обмен информацией о том, кто и что делает в семье; 2) ценности – члены семьи открыто признают, что важно для них, а что – нет; 3) гомеостатические механизмы – их определяют как правила так и ценности и претворяют в жизнь. Д. Джексон пришел к мысли, что дисфункция семьи связана с недостатком правил, обуславливающих изменения. «Семейные правила» – эти немногие устойчиво используемые способы поведения. Все эти правила взаимосвязаны и в совокупности образуют систему семейных взаимоотношений: необходимо выявление

(наблюдение за реальным поведением семьи) семейных последовательностей (цепочек семейных правил) .

В основе выявления последовательностей лежит процесс выдвижения предположений, их проверка и выдвижение новых. Источники устойчивости семейных последовательностей: семейный гомеостаз и круговые последовательности, осознание устойчивости семейных отношений. Устойчивость, повторяемость - основа основ семейных взаимоотношений. Она важна в первую очередь психологически: «родной дом» – это прежде всего место, где все знакомо, и поэтому там можно расслабиться. Семья противостоит социальному окружению, изменчивому и нередко полному опасностей. Семья повсеместно ассоциируется с надежной гаванью, приютом. Существует связь устойчивости семейных взаимоотношений и особенностей личности члена семьи. Одной из основных задач как самой семьи, так и семейной психотерапии – обеспечение устойчивости семьи, что достигается, прежде всего, выявлением и укреплением механизмов, которыми семья обеспечивает свою устойчивость.

Из собственно семейно-ориентированных направлений современной семейной терапии следует назвать **системный подход** и его варианты **В теории семейных систем М. Боуэна** утверждается, что члены семьи часто из-за груза прошлого не могут действовать независимо друг от друга, что собственно и приводит к внутрисемейной дисфункциональности. Роль семейного терапевта здесь подобна позиции тренера, который учит членов семьи дифференцироваться во внутрисемейном общении. Другим вариантом системного подхода является **структурная семейная терапия С. Минухина**, направленная, прежде всего, на преодоление неадекватной близости, нечеткости границ между членами семьи. Утверждается, что семейная система является дисфункциональной из-за ее настоящей организации, а не из-за ее истории. Прошлое не является предметом рассмотрения структурных терапевтов, занятых изменением актуальной структуры альянсов и коалиций членов семьи. **"Запутанный клубок" (enmeshment)** - это понятие характеризует определенную структуру

дисфункциональных внутрисемейных взаимоотношений, в которой не поддерживаются индивидуальные различия и границы между семейными подсистемами, а семейные связи переплетены и запутаны. В таких семьях отдельные члены не могут действовать независимо друг от друга.

Стратегическая семейная терапия (Дж. Хейли, К. Маданес, П. Вацлавик, Л. Хоффман, К. Витакер и др.) является наиболее распространенным вариантом системного подхода. Характеризуется активными попытками терапевта сделать членов семьи ответственными друг за друга, более частыми (по сравнению с другими направлениями семейной терапии) встречами с членами семьи по отдельности, формированием терапевтических альянсов и применением техник парадоксальной интервенции. Этот метод семейной психотерапии ориентирован на решение проблем, поэтому другие его названия – «короткая психотерапия», «проблема решающая», «системная». Наиболее крупные представители подхода развивали опыт Г. Бейтсона и М. Эриксона, в фокусе которых - способность терапевта настраиваться на внутренний мир конкретного человека, которого он лечит. «Главное при работе с пациентами, - наставлял М.Эриксон учеников, - помнить, что каждый индивидуальность<...> Нет двух людей, которые одно и тоже предложение пойму одинаково. Поэтому не пытайтесь нащупать представление людей о самих себе». Необходимо понять для каждого клиента его собственную схему реальности, определяющую поведение, умение «говорить на языке клиента».

Многие из представителей стратегической школы объединены рамками семейной коммуникативной психотерапии, выросшей из школы Пало Алто: Г. Бейтсон, Д. Хейли, Д. Джексон и П. Вацлавик. Коммуникативная психотерапия оказала огромное влияние на развитие системной психотерапии в целом. Самый важный ее вклад - способ понимания того, как функционирует семья. Цель коммуникативной психотерапии: «Сознательные действия с целью изменить плохо функционирующие образцы интеракции». Так как интеракции – синоним коммуникаций, это означает, что в процессе психотерапии будут изменены способы коммуникации. Психотерапия начинается с оценки

ситуации, для чего используется структурированное интервью, разработанное П. Вацлавиком (1966, 2000) .

Основные группы техник семейной коммуникативной психотерапии:

1) обучение членов семьи правилам ясной коммуникации;

2) анализ и интерпретация способов коммуникации в семье;

3) манипулирование коммуникацией в семье с помощью разных приемов или правил:

а) необходимость говорить в первом лице и от себя лично, б) разделение факторов и субъективных переживаний, в) необходимо пользоваться общением «Я – Ты». Такое общение обеспечивает большую ответственность за характер взаимоотношений.

Дж.Хейли считает, что “при столкновении с драматичными отношениями. от нас требуется и драматичное вмешательство “на уровне”, привычном людям. Только вам надо переменить направленность “привычки” - пусть в ней проявится любовь, что-то забавное. Просто разумное лечение...” Вкладом Дж. Хейли в семейную психотерапию стали различные задания (директивы) членам семьи. Выполнение заданий обеспечивало равенство, каждый член семьи имел право высказывать свое мнение или что-то сделать. Психотерапевт дает задания, как во время сеанса, так и на дом. Цель заданий - изменить поведение членов семьи; найти дополнительный стимул для построения отношений психотерапевта с членами семьи, изучить реакции членов семьи при выполнении ими заданий; осуществить поддержку членов семьи, так как во время выполнения заданий психотерапевт как бы незримо отсутствует. Выполнению заданий способствуют: А) усиление мотивации для выполнения заданий, Б) примеры прямых директив, В) метафорические задания, Г) парадоксальные задания, обоснованные в концепции «двойной связи».

Главная идея К.Маданес - большинство симптомов - а также реакция на них членов семьи - в действительности только метафоры, зеркально отражающий - и одновременно

как в кривом зеркале искажающие - все остальные семейные проблемы, прямое выражение которых непременно бы нарушило семейный status quo. “Удивительно, как люди отзываются на перемещение их эмоциональной жизни на “уровень выше”. Чувство благожелательности, умиротворенность становятся неотъемлемыми составляющими терапии, и уже неважно, будут люди вместе или расстанутся - ни гнева, ни обиды они не испытывают. В конце концов не имеет значения, что они решат, - жизнь сложна, кто может сказать, что одно решение лучше. а другое - хуже? Главное, что если вы в мире с другим человеком, вы способны идти по жизни дальше”.

Миланская (М.Палазолли и др.) **школа** системной семейной терапии иногда рассматривается в составе стратегической семейной терапии, а иногда выделяется в самостоятельное направление системного подхода. Патологические семьи с точки зрения этого подхода характеризуются так называемыми "семейными играми", основанными на ошибочном убеждении, что существует возможность осуществлять односторонний контроль над межличностными отношениями. В действительности выиграть не может никто и никогда, так как нельзя контролировать систему циркулярных взаимоотношений. Основными принципами Миланского института семейных исследований являются: 1. выдвижение терапевтических гипотез; 2. принцип циркулярности; 3. нейтральность; 4. позитивное истолкование симптомов или проблем клиента и его семьи.

Исходя из этих принципов, можно сформулировать основные шаги семейной системной психотерапии (Эдемиллер Э.Г., 1994) : объединение психотерапевта с семьей, присоединение его к предъявляемой семье структуре ролей, формирование психотерапевтического запроса, реконструкция семейных отношений, завершение психотерапии. Все это осуществляется с помощью: А) определения проблемы, Б) обсуждения данной проблемы, В) выделения симптомов (источников) данной проблемы выступающие как сообщение, Г) дискуссии (обсуждения результатов) , Д) использования мета-вопросов в семейной

психотерапии (эффективность / неэффективность родителей в браке, принесение детей в жертву, семейный миф) , Е) заключительного обсуждения, установления диагноза.

Особое внимание в этих подходах уделяется **парадоксальным техникам** и осмыслению семейного опыта. М.Уолтерз отмечает, что она «не уверена, что я теперь сосредотачиваюсь просто на проблеме. Не думаю, что единственная цель терапии - покончить с симптомом. В равной степени важен процесс, ведущий к снятию симптома. Мы должны осознавать нашу собственную систему ценностей и то, каким образом она отражается в способе нашего психотерапевтического вмешательства. В конечном счете, вопрос сводится к тому, расширился ли опыт и повысилась ли или нет самооценка всех членов семьи» (по Саймон Г., 1996) .

Термин "**парадокс**" (**paradox**) в семейной терапии обозначает специфические образцы внутрисемейных взаимоотношений и одновременно определенные виды психотехнических приемов. Наиболее известным парадоксом межличностных взаимоотношений в семье является утверждение "Будь спонтанным!" (поведение не может быть спонтанным "по заказу") . Если адресат парадоксальных высказываний не может от них отстроиться, парадокс им как бы "интериоризируется" и он оказывается в ситуации внутреннего противоречия, имеющей тенденцию к воспроизводству во внутрисемейных взаимоотношениях и возникновению на ее основе у членов семьи ряда психологических проблем и симптомов. Парадоксальные техники семейной терапии состоят в принятии психотерапевтом тех образцов поведения, которых придерживаются клиенты, и в их преднамеренном преувеличении. Клиенты помещаются в условия терапевтической "двойной связи".

Например, психотерапевт может посоветовать матери, ребенок которой отказывается что-то делать, стать гораздо более беспомощной и неадекватной, чем ее чадо, стимулируя последнего к деятельной позиции. Таким образом, парадоксальным поведением и коммуникациям в семье

противопоставляются парадоксальное (контрпарадоксальное) поведение психотерапевта.

Дж.Моздзиерч рассматривает людей, поведение которых строится на жестких образцах, как экстремистов, думающих в категориях противоположностей "тезис — антитезис". Например, человек стремится к превосходству (тезис) для того, чтобы преодолеть свое чувство неполноценности (антитезис). Необходимо создать новый синтез (в данном случае равенство), в котором преодолевалось бы мышление на основе дихотомий.

Каждый негативный или симптоматический поведенческий образец несет в себе позитивные и конструктивные возможности. Терапевт может произвести рефрейминг значения данного поведенческого образца, изменив его позитивно и предоставив клиенту возможность по-новому взглянуть на него.

Парадоксальные техники были разработаны Дж.Моздзиерчем и коллегами (Mozdziej J., et al, 1976) как форма поощрения клиентов к достижению одновременно нескольких **целей**:

1) нейтрализовать попытки клиентов контролировать терапевта и других значимых в их жизни людей;

2) успокоить клиентов, стимулируя их без опасения рассматривать симптомы и продолжать их проявлять, снимая таким образом стресс, связанный с ними;

3) зарядить клиентов энергией для новых действий. Клиенты помещаются в условия терапевтической "двойной связи", где если они подчиняются предписаниям терапевта, то взаимодействуют с ним, а если противостоят им, то взаимодействуют со своими близкими. Так же как и М.Эриксон, Дж.Моздзиерч использует сказки, истории и шутки для создания **метакоммуникационного пространства** по отношению к симптому. Он рассматривает парадокс в качестве стимулирующего и поддерживающего процесса, способствующего установлению позитивного морально-психологического климата в семье.

Описано двенадцать основных парадоксальных техник:

1) дать нейтральный ответ на возбужденную реплику, когда собеседник ожидает от вас агрессии и защиты; 2) разрешить

клиентам поддерживать симптом как необходимую и желательную вещь; 3) стимулировать клиентов отложить принятие решения по острым значимым проблемам и, таким образом, жить в той кризисной ситуации, в которой они оказались; 4) запретить клиентам делать то, что они и так не делают для избежания неприятностей; 5) предсказать возвращение симптома; 6) подчеркнуть значение симптома, рассматривая его более серьезно, чем представляет клиент в своих жалобах;

7) защищать причину симптома для его поддержания; 8) переопределить симптом с негативного на позитивный; 9) предписать продолжение негативного поведения под контролем и при сотрудничестве с терапевтом; 10) стимулировать клиентов больше проявлять свой симптом, и делать это все изощреннее; 11) рассматривать симптом как ценное качество, попросить клиентов обучить симптому терапевта; 12) провоцировать клиента, связав негативное поведение с поведением, которым он гордится.

Парадоксальные техники впервые начали активно использовать стратегические семейные терапевты, которые отталкивались от теории "двойной связи" Г. Бейтсона (Bateson G., 1972) : симптомы вызваны стремлением сохранить баланс в семейной системе. Дж.Пэпп (Papp J., 1984) , например, постулирует предположения: 1) семья представляет собой саморегулирующуюся систему; 2) симптом является механизмом саморегуляции семейной системы; 3) следует ожидать систематического сопротивления изменен в семье, так как с уничтожением симптома в важной части семейной системы нарушается привычный порядок, что составляет угрозу семье в целом. Семья обычно хочет изменения симптома без изменения системы, которая вызвала симптом. Но это невозможно. Поэтому психотерапия, по существу, представляет собой процесс преодоления сопротивления изменениям.

Если семья сотрудничает с психотерапевтом и принимает рекомендованные изменения, психотерапевт помогает им с помощью прямых предписаний, таких, например, как "неплохо было бы для всей семьи ужинать вместе три раза в неделю". Если же семья выполняет прямые

предписания или отказывается их выполнять, парадоксальная работа может оказаться очень полезной. Она направлена прежде всего на прекращение давно сформировавшееся данной семье ригидных, повторяющихся паттернов поведения. Причем семьи, требующие усиления своей структуры и функции контроля в ней, являются не слишком удачными кандидатами для применения парадоксальных техник.

Цель здесь — дать серию радикальных переопределений поведения семьи, ведущего к кризису восприятия клиентов. В результате этого семья не в состоянии смотреть на свое поведение так же, как и раньше, или продолжать функционировать на основе тех же симптоматических поведенческих паттернов. Она должна двигаться к чему-то новому.

Есть три главных этапа парадоксальной интервенции.

1. Переопределение. Проблематичному поведению дается другое название, и оно представляется семье в новом смысловом свете, который поддерживает то, что составляет внутреннюю логику семьи. Поведение каждого члена семьи описывается как позитивное взаимодействие, которое должно осуществляться в соответствии с интересами всей семьи. Психотерапевт указывает, что симптом необходим для существования и стабильности семьи. Гнев переопределяется как забота, страдание как самопожертвование, а отдаление как путь к сближению.

2 Предписание. Психотерапевт предписывает членам семьи продолжать вести себя так, как они вели себя раньше, потому что семья нуждается в том, чтобы все оставалось без изменений. Открытое и сознательное проигрывание цикла, лежащего в основе функционирования системы, способствует тому, что семья теряет свою силу создавать симптом. Секретные правила раскрываются, и члены семьи берут на себя ответственность за свои действия. Простое поощрение членов семьи продолжать вести себя так, как они ведут, не будет эффективным, если не связать это поведение с функционированием семьи как целого. Предписание должно отражать самую суть функционирования данной

семейной системы. Только в этом случае семья почувствует к нему отвращение и будет активно искать новые способы внутрисемейного функционирования.

3. Ограничение. Когда в семье начинаются изменения, психотерапевт предупреждает ее членов об опасности тех негативных последствий, которые они могут вызвать. Психотерапевт занимает парадоксальную позицию и должен максимально ее придерживаться, в частности, неохотно принимать все изменения в семье. Типичная реакция психотерапевта, получившего подготовку в области поведенческой теории, — положительно подкрепить желаемые поведенческие изменения, поскольку они уже реально произошли. Однако это действие не является парадоксальным, так как парадокс скорее связан с противодействием клиентов, чем с сотрудничеством. Поощряя клиентов практиковать новое поведение, психотерапевт может на деле стимулировать их к противоположному поведению, направленному на возвращение предыдущего паттерна. Существуют интервенции, основанные на открытом неповиновении, а также базирующиеся на «неповиновении — согласии». Как та, так и другая опираются на сопротивление клиентов изменениям.

Второй вид парадоксальной интервенции опирается как на членов семьи, настроенных на противодействие, так и на членов семьи, настроенных на сотрудничество. Настроенным на сотрудничество членам семьи предлагается парадоксальная интервенция, а настроенным на противодействие — прямая. Ожидается, что последние будут действовать вопреки рекомендациям. Например, молодая супружеская пара страдает от постоянного вмешательства своих родителей и других родственников, отвергающих все призывы ограничить их заботу. Супружеской паре дается инструкция поблагодарить родственников и родителей за помощь и попросить их проявлять еще больше внимания.

Имеется также **ряд оригинальных направлений** в семейной терапии, непосредственно не привязанных к названным выше подходам и подучивших развитие благодаря авторитету их создателей. К ним, прежде всего,

следует отнести **контекстуальный подход** И. Боузормени-Нейг, **символический подход**, основанный на личностном опыте (К. Витакер) . Современная семейная терапия также подразделяется на супружескую, терапию развода, сексуальную. В настоящее время все более широкое распространение получает краткосрочная семейная терапия.

В **отечественной** науке начало развитие семейной психотерапии связано, прежде всего, с работами В.К. Мягер (1968, 1973, 1976) , Т.М. Мишиной (1974) , В.М. Воловика (1973, 1975) , А.М. Захаров (1973, 1978) , Э.Г. Эйдемиллера (1973) . Развитие семейной психотерапии происходит в тесном взаимодействии с другими отраслями психотерапии, прежде всего индивидуальной и групповой. Сходны их цели – лечение, профилактика, реабилитация, во многом близки области психологии и психиатрии, на которые они опираются. В частности в развитии отечественной психотерапии – как групповой и индивидуальной, так и семейной, - значительную роль играют концепция деятельности (Леонтьев А.Н. 1983) , психологическая теория групп (Петровский А.В. 1986) , теория восприятия человека человеком (Бодалев А.А. 1965, 1983) .

В последние годы в нашей стране происходит интенсивное развитие службы семьи; возникает широкий круг учреждений и организаций самого различного профиля, ставящих своей целью содействие семье, помощь в преодолении ее трудностей (Обозова А.Н. 1984; Копьев А.Ф. 1986) . К настоящему времени сформировалось значительное число всевозможных видов помощи семье: семейные консультации, службы знакомств, различные виды семейного просвещения и самообразования (семейные университеты, факультеты, лектории) , сексологические, педиатрические, педагогические кабинеты.

Важнейшими характеристиками семьи являются ее функции, структура и динамика. Жизнедеятельность семьи непосредственно связана с удовлетворением определенных потребностей ее членов, **функциями семьи**.

Воспитательная функция семьи состоит в том, что удовлетворяются индивидуальные потребности в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том,

что родители могут «реализоваться» в детях. Хозяйственно-бытовая функция семьи заключается в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т.д.) , содействует сохранению их здоровья. Эмоциональная функция семьи – удовлетворение ее членами потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. Функция духовного (культурного) общения – удовлетворение потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении, она играет значительную роль в духовном развитии членов общества. Функция первичного социального контроля – обеспечение выполнения социальных норм членами семьи, в особенностях теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т.п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами. Сексуально-эротическая функция – удовлетворение сексуально-эротических потребностей членов семьи.(это такие особенности ее жизнедеятельности, которые затрудняют и препятствуют выполнению семьей ее функций. Способствовать нарушениям может весьма широкий круг факторов: особенности личностей ее членов и взаимоотношений между ними, определенные условия жизни семьи.

Структура семьи – т.е. состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений.

Анализ структуры семьи дает возможность ответить на вопрос, каким образом реализуется функция семьи: кто в семье осуществляет руководство и кто является исполнителем, как распределены между членами семьи права и обязанности. Нарушение структуры семьи – это такие особенности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функции. Например, неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами является нарушением структуры взаимоотношений в семье, поскольку препятствует удовлетворению ряда потребностей того супруга, который взял на себя основную нагрузку (потребностей в воспитании физических сил, в культурном, духовном обогащении) .

Динамика семьи. Функции и структура семьи могут изменяться в зависимости от этапов ее жизнедеятельности.

Существуют различные системы выделения основных этапов жизненного цикла. Наиболее известна система «стадий», где в качестве основного признака разграничения стадий используется факт наличия или отсутствия детей в семье и их возраст (Duvall E.M, 1957) . Е.Дюваль (Duvall E.M, 1957) выделил следующие фазы в жизненном цикле семьи (по Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 1999) :

1. Вовлечение. 2. Принятие и развитие новых ролей.
Встреча супругов, их эмоциональное притяжение друг к другу.

3. Принятие в семью новой личности (ребенка) . Переход от диадных отношений супругов к отношениям в треугольнике.

4. Введение детей во внесемейные институты.

5. Принятие подростковости детей.

6. Экспериментирование с независимостью.

7. Подготовка к уходу детей из семьи.

8. Уход детей из семьи, принятие их ухода, жизнь супругов «глаза в глаза».

9. Принятие факта ухода на пенсию и старости.

Важнейшие фазы супружеских отношений таковы: выбор партнера, романтизация отношений, индивидуализация стиля супружеских отношений и формирование правил, стабильность / изменяемость, фаза экзистенциальной оценки. В нашей стране наибольшую известность получила периодизация Э. К. Васильевой (1975) , выделившей пять стадий жизненного цикла:

1. Зарождение семьи: с момента заключения брака до рождения первого ребенка.

2. Рождение и воспитание детей: заканчивается с началом трудовой деятельности хотя бы одного ребенка.

3. Окончание выполнения семейной воспитательной функции, когда на попечении родителей не остаются дети.

4. Дети живут с родителями, и хотя бы один из детей не имеет собственной семьи.

5. Супруги живут одни или с детьми, имеющие собственные семьи.

На протяжении всего жизненного цикла семья постоянно сталкивается с самыми различными трудностями и неблагоприятными условиями – болезни, жилищно-бытовые неудобства, конфликты с социальным окружением, последствия широких социальных процессов (война, социальные кризисы и т.п.) . В связи с этим перед семьей часто возникают непростые проблемы, которые могут отрицательно сказаться на ее жизни. В целом **семейное нарушение** представляет собой сложное образование, включающие факторы, его обуславливающие (трудность) , неблагоприятные последствия для семьи и ее реакцию (в частности, осмысление нарушения членами семьи) .

Нормально функционирующая семья – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена. Наиболее часто в работе с дисфункциональными семьями встречаются следующие **проблемы**: ошибочный выбор партнера, незавершенные отношения с родительской семьей, утрата иллюзий, переживание растерянности, супружеская измена и угроза развода, гражданский брак как попытка избежать ответственности.

Исследования в этой области идут в основном в двух направлениях. Первое - **исследование семьи в условиях трудностей, возникших в силу неблагоприятного воздействия социальных процессов**: войн, экономических кризисов, т.п. Второе – **изучение «нормативных стрессов» - трудностей, встречающихся в обычных условиях, связанных с прохождением семьи через основные этапы жизненного цикла**, а также возникающих, когда что-то нарушает жизнь семьи: длительная разлука, развод смерть одного из членов семьи, т.д. (Russell C., 1974; Wallerstein J.,

Kelly J., 1975; Sheehy S., 1976) . Все эти обстоятельства приводят к многочисленным сложным последствиям – к проявлениям нарушений в жизни семьи. Это, с одной стороны, нарастание конфликтности взаимоотношений, снижение удовлетворенности семейной жизнью, ослабление сплоченности семьи; с другой, – умножение усилий членов семьи, направленных на ее сохранение, и возрастание сопротивления трудностям.

Одним из важных, с точки зрения семейной психотерапии, последствий нарушений является их **психотравмирующее действие** – неблагоприятное воздействие на психическое здоровье индивида. Семья, столкнувшаяся с трудностью, более или менее активно противодействует ей, стремится предотвратить ее неблагоприятные последствия. Исследования показывают, что семья на трудности реагирует весьма различно. В одних случаях трудности оказывают явное мобилизирующее, интегрирующее воздействие; в других, напротив, ослабляют семью, ведут к нарастанию в ней противоречий.

Психическая травма – это психическое переживание, в центре которого находится то или иное, своеобразно осмысляемое личностью, эмоциональное состояние. Психотравмирующее переживание – это состояние, воздействующее на личность в силу его выраженности (остроты) , длительности или повторяемости и личностной значимости. Психотравмирующими считаются негативные переживания, которые могут быть причиной определенной клинической патологии (Анохин П.К., 1979, Канторович Н.В., 1967) : неврозов, реактивных расстройств, пограничных нервно-психических расстройств.

Это состояния неудовлетворенности, тоски, подавленности (субдепрессивные состояния) , тревоги, страха, беспокойства, неуверенности, беспомощности (состояние фобического круга) , эмоциональная напряженность, а также сложные совокупности состояний, возникающих при наличии внутреннего конфликта, столкновение индивида с непомерными препятствиями (Губачев Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д.) . **Патогенная ситуация** – совокупность факторов,

непосредственно обуславливающих психотравмирующее переживание. Ведущая роль семьи в возникновении патогенных ситуаций и психотравмирующих переживаний определяется рядом обстоятельств:

1. ведущей ролью семейных отношений в системе взаимоотношений личности,
2. многосторонностью семейных отношений и их зависимостью друг от друга,
3. особой открытостью и, следовательно, уязвимостью члена семьи по отношению к различным внутрисемейным влияниям, в том числе и травмирующим.

Психические травмы семейной этиологии, как и любые другие, могут быть единичными и повторными, короткими и длительными (Канторович Н. В., 1967) . Длительность семейных отношений создает особенно благоприятные предпосылки для длительно действующих, закономерно и часто повторяющихся психических травм. Особенно важную роль играют четыре вида переживаний: **состояние глобальной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение; чувство вины.** Патогенная семейная ситуация, обуславливающая возникновение данного переживания, - резкое расхождение между реальной жизнью семьи и ожидании индивида. Следствием этой патогенной ситуации является **состояние фрустрации**, осознаваемой или неосознаваемой. Фрустрация, в соответствии с общепсихологическими закономерностями ее проявлений, порождает многочисленные последствия, часть которых при их достаточной выраженности и наличии определенных личностных особенностей приводит к различным психогенным заболеваниям. Характер травмирующего влияния **неудовлетворенности** зависит от степени осознанности данного состояния.

Под **«семейной тревогой»** понимаются состояния тревоги у одного или обоих членов семьи, нередко плохо осознаваемые и плохо локализуемые. Характерным признаком данного типа тревоги является то, что она

проявляется в сомнениях, страхах, опасениях, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья ее членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов, возникающих в семье. Тревога эта обычно не распространяется на внесемейные сферы – на производственную деятельность, на родственные, межсоседские отношения и т.п. В основе «семейной тревоги» лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни: неуверенность в чувствах другого супруга, неуверенность в себе. Индивид вытесняет чувства, которое может проявиться в семейных отношениях и которое не вписывается в его представления о себе. Важными составляющими «семейной тревоги» являются чувство беспомощности и ощущение неспособности вмешаться в ход событий в семье, управлять им.

Чрезмерное нервно-психическое напряжение является одним из основных психотравмирующих переживаний. Большое значение в раскрытии природы этого состояния имеют работы И. П. Павлова. Основываясь на учении о высшей нервной деятельности, он выделил следующие источники перенапряжения: перенапряжение тормозного процесса, подвижности нервных процессов, столкновение (или ошибка) противоположных процессов (Павлов И. П., 1951) . Семья участвует в формировании непосильного нервно-психического напряжения личности несколькими способами:

1. создавая для индивида ситуации постоянного психологического давления, трудного или даже безвыходного положения.
2. создавая препятствия для проявления членами семьи определенных, чрезвычайно важных для них чувств, для удовлетворения существенных потребностей.
3. создавая или поддерживая внутренний конфликт у индивида.

Чувство вины перед другими членами семьи или перед семьей в целом также может достигать значительной интенсивности. Индивид (более или менее осознанно) чувствует себя помехой для окружающих, виновником (действительным или мнимым) всех семейных неудач,

склонен воспринимать поведение других членов семьи как обвиняющее, укоряющее, хотя в действительности оно таковым и не является. Поведенческие проявления чувства вины: с одной стороны, «оправдательная активность» - индивид прелагает огромные усилия, чтобы стать полезным семье, оправдать свое существование; с другой стороны, стремление занимать как можно меньше места – минимализм притязаний, крайняя уступчивость, склонность брать на себя вину за действительные и мнимые упущения.

Семейно-обусловленные психотравмирующие переживания являются тем фактором, который способствует трансформации нарушения жизнедеятельности семьи в нервно-психическое или соматическое расстройство индивида. Выявление описанных состояний требует тщательного и вдумчивого ознакомления с жизнью семьи. Особенно информативны при этом прямые (выражаемые вербально) и косвенные (проявляющие в интонации, часто помимо воли) оценки членов семьи различных сторон жизни семьи.

Однако семья – не единственный источник патогенных ситуаций:

1. семья выступает как фактор сенсбилизации ее члена к психической травме.

Семья выступает в качестве фактора сенсбилизации различными путями:

а) через формирование неспособности противостоять психической травме.

б) через воздействие на психическую сопротивляемость.

в) через формирование представления индивида о потогонной ситуации и ее оценки. Семья играет важнейшую роль в формировании представления ее членов о самых различных сторонах жизни.

2. Семья выступает как фактор, закрепляющий действие психической травмы.

3. Семья выступает как фактор формирования индивидуальных способов противодействия травме, «семья как психотерапевт» (Менегетти А., 1993-2000, Эйдемиллер Э.Г., юстицкис В.В., 2000, Добрович А.В., 1991, др.) .

Итак, семья выступает в качестве важного источника психической травматизации, прежде всего, прямого - как значимый источник психогенных переживаний. Существуют также различные способы косвенного участия семьи в процессе травматизации – она определяет уязвимость своих членов по отношению к травме, длительность последствий травмы, ее устойчивость к терапевтическим воздействиям.

Следующей проблемой при анализе семьи как целостной системы, оценке возможности оказания психологической помощи каждому из ее членов является учет того факта, что жизнь каждого человека, его поведение в своей семье во многом определяется особенностями его родной семьи, влиянием предков (“исторически ориентированные подходы”).

При рассмотрении влияния предков на жизнь человека в транзактном анализе – **Э. Берн (1993-1999)**, **М. Джонс и Д. Джонгвард (1996)** - в качестве основного понятия используют “жизненный сценарий”. Он записывается в “Я” ребенка через транзакции родителей. По мере роста дети научаются играть определенные роли и бессознательно ищут тех, кто играет дополнительные роли. Эти сценарии и роли в разной степени конструктивны или деструктивны.

Большое значение имеет личный опыт и сценарии, усвоенные в процессе взаимодействия с родителями и прародителями. Сюда относятся действительные транзакции между детьми и их прародителями, оказывающие сильное влияние на формирования сценария ребенка. "В целом, как показывает мифология и практика, к прародителям относятся с благоговением или ужасом, тогда как родители вызывают восхищение или страх", — пишет Э.Берн. (1993, с.195) . Типы отношения к предкам таковы: 1) гордость за предков, 2) идеализация, 3) соперничество, 4) личный опыт. Изначальное чувство благоговения и ужаса оказывает воздействие на общую картину мира в представлении ребенка на ранних этапах формирования его жизненного сценария.

Помимо личных сценариев, формирующихся в детстве в результате непосредственного влияния членов семьи, отдельно выделяется понятие "эписценария" для описания

сценариев, которые передаются в оформленном виде и из поколения в поколение "как горячая картофелина". В рамках транзактного анализа выделяются не только личные, но также семейные и культурные сценарии. "Жизнь личности — это единственная в своем роде драма, которая может включать элементы семейного и культурного сценария," — пишут М. Джеймс и Д. Джонгвард (1996, с.84).

Культурные сценарии — это те принимаемые и ожидаемые драматические формы, которые происходят в данном обществе. Они определяются словесными и молчаливыми соглашениями, разделяемыми большинством людей. Культурные сценарии имеют темы, характеры, ожидаемые роли (в том числе относительно пола), ремарки, костюмы, декорации и финальный занавес. Они содержат такие детали, как позы, жесты, действия и формы проявления эмоций. Они отражают то, что обычно понимается под национальным характером. Сходная драма может повторяться из поколения в поколение.

Внутри больших и сложных культур существует много субкультур. Каждая субкультура, независимо от того, по какому признаку образована, создает свои сценарии. Но они могут одновременно утвердиться только в терпимой более крупной культуре. Культурные и субкультурные сценарии передаются из поколения в поколение. Эта передача обычно осуществляется через семью. Каждая семья имеет драматические модели, которые содержат элементы культурных сценариев. Некоторые семьи, однако, развивают свой особый ряд драм и настаивают на том, чтобы дети исполняли роли, соответствующие традициям семьи. Семейный сценарий содержит установленные традиции и ожидания для каждого члена семьи, которые успешно передаются из поколения в поколения. Член семьи, который не осуществляет ожидаемый сценарий часто воспринимается как белая ворона. Однако некоторым семейным сценариям как раз может требоваться такой человек, чтобы развернуть действия на семейной сцене.

Не все семьи непрерывно продолжают семейные сценарии. Иногда от них избавляются намеренно. Некоторые сценарии меняются под воздействиями внешних социальных

влияний. Другие традиции умирают сами, потому что их трудно поддерживать в условиях быстро меняющихся обстоятельств. (Этот процесс может переживаться как "культурный шок")

Когда старые ожидания и традиции отброшены или их дальнейшее продолжение становится невозможным, возникают новые сценарии. Переживание смены сценария может быть "болезненным или приятным, разобщающим или объединяющим, восприниматься как улучшение или как ухудшение." (Джеймс М., Джонгвард Д., 1996, с.94).

Одни семейные сценарии способствуют успеху, другие — неудаче. Некоторые семьи переписывают свои сценарии, способствуя изменениям. Неудачный или ни к чему не ведущий сценарий может быть результатом нереальных или неверных планов. Например, ребенка нужно поощрять к тому, чтобы сделать определенного рода карьеру, но в то же время, не дать никаких сообщений о том времени, способностях, усилиях и деньгах, которые для этого необходимы.

Хотя все родительские предписания являются в различной степени конструктивными, деструктивными и непродуктивными, некоторые родители, по причине каких-либо собственных отклонений, передают своим детям явно деструктивные предписания. М.Джеймс и Д.Джонгвард отмечают, что личность, которая живет, следуя деструктивным предписаниям, проклята, заколдована, и поэтому отказывается поступать в соответствии с собственными потребностями. Некоторые люди, имеющие сценарий с "проклятием" имеют еще и контрсценарий, полученный позже. Эти контрсценарии часто основаны на лозунгах, подобных предписаниям. Контрсценарии так же могут быть неудачными. Неудачный семейный сценарий, по мнению представителей этого направления терапии, можно изменить. Осознающий человек может определить линию своих жизненных планов и переписать свою драму в соответствии со своей неповторимой индивидуальностью. Большинству людей это дается нелегко, многим не дается совсем. Но те люди, которые научились осознавать свою индивидуальность, могут заново принять решение в пользу

своих настоящих возможностей. Они могут из "Проигрывающих" превратиться в "Выигрывающих". Иногда для этого необходим настоящий "Спаситель", в роли которого может выступить психотерапевт (Джеймс М., Джонгвард Д., 1996, с.94) .

Теория семейных систем **М.Боуэна (1993)** . Среди положений теории семейных систем М. Боуэна (Bowen M., 1992) есть два, относящихся к феномену трансляции семейного опыта: процесс трансляции в поколениях (multigenerational process) и отрыв (cut-off) . Процесс трансляции, по М.Боуэну, определяет функционирование как отдельных индивидов, так и семьи в ряду поколений. По словам М.Керра (Kerr M.E., 1992) , теория М.Боуэна предполагает, что индивидуальные различия в функционировании и самофункционировании семьи в целом в нескольких поколениях закономерно связаны. Хотя каждая семья, будучи прослежена в достаточном количестве поколений, имеет тенденцию порождать людей на обоих полюсах оси функционирования, равно как и индивидов в любой точке этой оси, вариации в функционировании членов семьи обычно не очень различаются в течение такого короткого периода, как три поколения. Тревога, поведенческие и эмоциональные структуры передаются от одного поколения к другому через взаимоотношения между дедами (бабушками) , родителями и внуками.

Понятие отрыва в теории М.Боуэна описывает степень контакта между членами семьи и меру его утраты. Это может относиться как к вертикальным (между поколениями) , так и к горизонтальным (внутри одного поколения) связям. До определенной степени отрыв может быть естественным процессом, благодаря которому дети приобретают автономию от своих родителей, оказываясь способными образовать свою взрослую семью. Отрыв может быть географическим или физическим, эмоциональным, психологическим или социальным. Его причиной могут послужить как внешние события, так и внутренние эмоциональные процессы в семье. Интенсивный эмоциональный отрыв определяется как полный эмоциональный разрыв с важными членами семьи. Индивид

или семья, эмоционально отчужденные от значимых других, не в состоянии разделять с ними важные мысли, чувства, подходы к решению тех или иных проблем. Интенсивность эмоций, которая могла бы быть разделена со значимыми другими в широком кругу семьи, обращается внутрь, направляясь на сиюминутные взаимоотношения, затрагивающие ядро семьи или друзей. Далеко не все взаимоотношения способны устоять перед сохраняющимся в течение длительного времени уровнем интенсивности, который запускается эмоциональным отрывом от более широкой системы. Такие отношения портятся, и при этом по крайней мере у кого-то одного из участников развиваются неблагоприятные соматические, психические или социальные симптомы.

Феномен отрыва связан с благополучием-неблагополучием существования человека или с эффективностью его функционирования. Интенсивный эмоциональный отрыв должен коррелировать с более тяжелыми психологическими, социальными и физическими проблемами. Напротив, спокойный баланс автономии и контакта между поколениями должен сочетаться с менее тяжелыми проблемами в семье. Отрыв и функционирование не находятся в линейной причинно-следственной связи. Но между этими факторами существует сильная корреляция.

Процесс эмоциональной отстраненности, имеющий место в течение ряда поколений, может привести к серьезным нарушениям у детей в семье. Общество, поддерживающее истинную связь со своим прошлым, знающее и осмысливающее прошлые события (как плохие, так и хорошие), должно наиболее успешно справляться с социальными, экономическими и политическими требованиями настоящего

М. МакГолдрик и Р. Герсон, последователи М. Боуэна, описывают предложенный им метод генограмм: "семейные паттерны могут передаваться от поколения к поколению. Эти повторяющиеся паттерны могут быть найдены в генограммах и проявляются как паттерны функционирования, отношений и семейной структуры. Обнаружение неэффективных паттернов часто может помочь

семье избежать их повторения в настоящем и передачи в будущее." Указав на повторения паттерна, терапевт помогает клиенту понять его способ адаптации к ситуации, после чего можно произвести изменение, позволяющее прекратить этот процесс.

Паттерны функционирования. Функционирование членов семьи может повторяться в нескольких поколениях. В этом случае от поколения к поколению передается конкретный стиль функционирования (адаптивный или дезадаптивный) или способ решения проблем, причем эта передача происходит не обязательно в линейной манере (у отца-алкоголика могут быть дети-трезвенники, а уже их дети могут опять начать пить) . Часто оказывается, что проблема, с которой обращается семья, возникла в предыдущих поколениях. Большое количество симптоматических паттернов, таких как алкоголизм, инцест, физические симптомы, насильственное поведение, суицидальная направленность, имеют тенденцию повторяться в семье от поколения к поколению.

Паттерны успеха и паттерны неудач могут быть мультипоколенческими и передаваться одновременно. Иногда они распределяются между членами семьи (например, в каждом поколении есть счастливый сын и дочь-неудачница) , а иногда одному члену семьи достаются все. Другой типичный паттерн функционирования — чередование "успешных" и "неуспешных" поколений (так, например, в семьях знаменитых людей репутация и достижения старшего поколения иногда оказывают непосильное давление на младшее) . Из поколения в поколение могут передаваться и специфические паттерны (например, суеверность, профессиональная направленность, характер сексуальной активности и т.п.) .

Паттерны отношений. Паттерны близости, дистанции, конфликтов и т.д. тоже могут повторяться в поколениях. Генограммы, рассматривая несколько поколений, часто показывают сложные отношенческие паттерны, которые иначе были бы пропущены. Обнаружение таких паттернов может помочь семье избежать их повторения в следующих поколениях.

Структурные паттерны. Для семейных паттернов типично усиление с повторением структуры семьи. Людям, живущим в структурных паттернах, похожих на паттерны предыдущих поколений, свойственно повторять и прочие их паттерны. Следовательно, исследуя повторение функционирования и отношений, необходимо обращать внимание на повторение семейной структуры (например, у человека из семьи с разводами в трех поколениях может возникнуть ощущение, что развод — почти норма) .

Таким образом, повторение паттернов функционирования, отношений и семейной структуры в предыдущих поколениях увеличивает вероятность их повторения в настоящем и будущем. Обнаружение этих паттернов дает возможность членам семьи изменить их. В прояснении семейных паттернов и состоит суть использования генограмм. При прояснении проблемных паттернов генограмма может послужить "тидом" для клиента

Теория В. Сатир Вирджиния Сатир (Satir V., 1992) обращала особое внимание на дисфункциональные структуры взаимоотношений, которые, по ее мнению, неосознанно заимствуются ребенком (преимущественно в возрасте от 0 до 5 лет) от родителей и "записываются" в его психике. Впоследствии они порождают основные проблемы в его собственной семье. В своей терапевтической работе, особенно в изобретенной ею знаменитой процедуре "реконструкции семьи", В.Сатир удавалось подводить клиентов к новым, более здоровым, формам взаимоотношений с родителями, равно как и к пониманию проблем, возникших у родителей в их собственном детстве. Происходящие при этом эмоциональные инсайты В.Сатир рассматривала как следствие мощного терапевтического действия воссоединения со здоровыми корнями, или "ресурсами" семьи.

В.Сатир предложила **циркулярное интервью (circular interview)** - технику семейной терапии, суть которой состоит в том, что психотерапевт спрашивает одного из членов семьи, как относятся друг к другу двое других. В отличие от прямых вопросов о внутрисемейных взаимоотношениях

такая техника дает более существенную информацию как психотерапевту, так и семье.

Каждый, кто хоть когда-то являлся членом семьи, но потом покинул ее по каким-то причинам, навсегда оставляет глубокий след в сознании своих близких. Воспоминания о нем играют важную роль в происходящих событиях, но чаще всего это негативная роль. Если оставшиеся члены семьи не смирились с разлукой, то "дух" ушедшего будет витать над ними и вмешиваться в жизнь семьи. Однако неблагоприятное влияние "духа" ушедшего может исчезнуть, как только семья окончательно осознает потерю и смирится с разлукой.

У детей, которые не оплакивали смерть любимого человека, не видели его мертвым и не переживали чувство потери, могут возникнуть серьезные проблемы в эмоциональной сфере.

Вообще, любые неотрагированные потери могут обернуться серьезными психологическими травмами. **П.Норман** - автор концепции "незавершенного процесса горевания" ("unresolved mourning process") - пишет, что тогда человеку нужно пройти через соответствующий ритуал в символической форме в психотерапии (1994, др.) .

Л.Гордон, одна из последователей школы **В.Сатир**, - автор программы "Пары" ("PAIRS" Programm) шестнадцатинедельной терапевтической программы для семейных пар — пишет, что необходимо выяснить, есть ли в семье отрывы (разводы, деда, проклинаящие своих сыновей, вражда между сестрами, дядя, уехавший и порвавший все связи со своими родителями, и т.п.) . Часто имевшиеся в жизни клиента или в прошлом его семьи отрывы влияют на его отношения сегодня. Любой отрыв (из-за смерти или эмоциональной либо географической дистанции) ощущается как ампутация, нормальный ход энергии блокируется, и могут возникать "фантомные боли".

"Некоторые люди полагают, что если важные отношения прекратились, можно избежать переживания боли, гнева или чувства потери. Это не так. Если эти чувства замораживаются, то лимитируется способность быть эмоционально открытым и доверять в будущих отношениях.

Кроме того, невыраженные чувства могут переноситься на новые отношения и вызывать неадекватное поведение."

Обнаружение и анализ отрывов в собственной истории может помочь клиенту прекратить неэффективный паттерн поведения. Решить проблемы, связанные с болезненными эмоциональными отрывами, непросто, пока они не осознаны, и лишь когда отрывы найдены, можно произвести изменения.

В руководстве для программы "Пары" Л.Гордон обращается к другим аспектам темы влияния прошлого семьи на жизнь личности, опираясь при этом на различные теории семейной терапии." Каждый из нас произошел от мужчины и женщины: отца и матери. Наши родители или люди, воспитавшие нас, оказали сильное влияние на наше развитие. Каждый из нас мог иметь сестер или братьев, которые тоже повлияли на то, чем мы стали. И каждый из родителей испытал воздействие семей, в которых вырос, воздействие личности родителей, жизненных ситуаций, трудностей, с которыми приходилось бороться, уроков, которые они извлекли из этой борьбы и передали своим детям."

Изучение своей семейной истории помогает человеку узнать, как она повлияла на его жизненный "сценарий". Родители и семьи, в которых росли они сами, их образ жизни, их взаимоотношения друг с другом — даются свыше и влияют на отношения, установки и чувства личности. Все, что личность получила от своей семьи, продолжает влиять на ее жизнь.

Восстанавливая прошлое, можно увидеть гораздо больше альтернатив. У человека мало шансов изменить свое поведение до тех пор, пока он не понял, кто он и откуда пришел. Жизненные сценарии складываются под влиянием ранних уроков относительно того, как обращаться со своими чувствами, можно ли доверять людям, хорошо или плохо быть физически близким с людьми. Возможности сильно расширяются, если можно решить: "Это я хочу сохранить, а от этого хочу отказаться, это хорошо для меня, а вот это не приносит мне больше пользы." Для этого необходимо

выяснить влияние многих людей и их взаимоотношений на жизнь личности.

Выясняя способы поведения и структуры взаимоотношений в семье, важно найти именно те, которые человек теперь воспроизводит в своих собственных отношениях, не всегда это осознавая. Знание истоков данного поведения ставит человека в лучшее положение — он может отступить назад и сказать: "Хорошо, может быть, мне стоит это изменить". То, что передано нам предыдущими поколениями, иногда принимается нами слишком безусловно."

Родительская семья влияет на формирование культурных ценностей, норм поведения и ролевых функций в новой семье. Часто проблемы новой семьи отражают конфликты и ожидания, имевшие место в родительской семье.

В семье существуют "семейные правила" — нормы поведения или ценности, которые обычно открыто не обсуждаются, но определяют повторяющиеся способы взаимодействия членов семьи. Они действуют как требования к стилю поведения. К ним, например, относятся правила относительно того, что можно, а что нельзя говорить, как разрешать конфликты, как обращаться со своими чувствами, кто, что и когда должен делать. Все это относится к поведению как взрослых, так и детей.

В семье существует также особая "балансовая книга". Эмоциональные "задолженности" и "авансы", которые образовались в родительской семье, переносятся в новую семью в форме установок и ожиданий. К ним относятся:

ожидание любви или ее отсутствия, ожидание внимания или отвержения, предпочтение кого-либо из детей и т.п. Негативный опыт обычно переносится в форме: "Ты должна мне" или "Я тебе отомщу за долги других". Такие ожидания или переживания являются переносом или проекцией и служат причиной бесконечного числа взаимных недопониманий и обид между сегодняшними партнерами, которые отсутствовали там, где эта долговая книга была заведена.

Кроме перечисленного выше, в семье есть еще и семейные секреты. Это могут быть действительные события, которые были искажены со временем, или нафантазированные. Про них либо вообще никому не говорят, либо сообщают по секрету только членам семьи. Они передаются из поколения в поколение в форме мифов. Каждому следующему поколению сообщают якобы "настоящую правду" о родительской (прародительской) семье. Раскрытие семейных секретов имеет большое терапевтическое значение: если тайна становится публичной, то она перестает быть страшной, и связанные с ней симптомы исчезают.

Жизненный путь и поведение человека во многом предопределены семьей, в которой он вырос. Через поколения к нему приходят невидимые убеждения и правила, которые ложатся в основу решений, установок и действий. Можно принять решение продолжить жить по заданному сценарию, но важно осознавать этот сценарий, увидеть те часто невидимые нити, которые связывают человека с его семейной историей. Обнаруживая эти скрытые области, можно глубже постичь суть человека, понять, кто и как предопределил сценарий его жизни, а также какие части личности подходят и нравятся, а какие нет. Что действительно важно для человека — это свобода делать собственные выборы.

Жизненные сценарии могут быть изменены, но только на основе необходимой информации и собственных размышлений, тогда человек может взять на себя ответственность изменить то, что ему больше не подходит, и стать тем, кем он хочет. В жизнь личности и ее отношения с людьми вмешивается ее биография. Прошлые знания и прошлые решения влияют на то, что происходит между ней и ее близкими сегодня. Невидимые сценарии и свидетельства лояльности (верности) приходят из идей, которые человек получает от своих родителей, бабушек и дедушек или других значимых лиц в ранние годы. Когда он становится взрослым, они продолжают влиять на его поведение и убеждения.

Часто люди стремятся продолжить то, что начал кто-то другой, из чувства семейной или культурной верности.

Верность может быть и по отношению к отдельным людям, и по отношению к семейным традициям, религии, культуре и другим ценностям. Можно также восстать и делать нечто противоположное, по-прежнему демонстрируя реакцию на эти влияния. Если человек осознает влияние семейных историй, которые вносят вклад в невидимый сценарий жизни, он может откорректировать его.

Под **патологизирующим семейным наследованием** Э.Г.Эйдмиллер и В.В.Юстицкий (1990, 2000) понимают формирование, фиксацию и передачу эмоционально-поведенческого реагирования от представителей одних поколений в дисфункциональных семьях представителем других (от прауродителей к родителям, от родителей к детям, внукам и т.д.) вследствие чего личность, на которой фокусируется патологизирующее воздействие, становится малоспособной к адаптации.

Соотношение иррациональных и рациональных установок у прауродителей детей с пограничными нервно-психологическими расстройствами по сравнению с контрольной группой характеризуется преобладанием жестко связанных между собой ригидных иррациональных убеждений. По структурным признакам иррациональные убеждения в основной и контрольных группах совпадают, но в количественном отношении степень выраженности иррациональных убеждений в основной группе выше.

Исследование К. Бейкер и Ю.Б. Гиппенрейтер (1992) о влиянии сталинских репрессий на жизнь семей в трех поколениях показали, что на семейное функционирование сильнее влияет не сама по себе стрессовая ситуация, а отрыв поколений. Советская политическая и социальная системы создавали режим, который способствовал отрыву членов семьи от репрессированных близких. Жертвы репрессий физически отделялись от своих семей через аресты, ссылки, расстрелы. Для оставшихся же родственников было чрезвычайно опасным устанавливать или поддерживать связь с ними и даже хранить память о них. Семьи, которые отрывались физически и эмоционально от своих репрессированных членов и забывали о них, обнаруживали менее успешное функционирование в поколении внуков.

Напротив, семьи, в которых поддерживалась связь с репрессированными и память о них, были более успешно функционирующими в поколении внуков. Сохранение и передача в трех поколениях чувства связи, семейной идентичности, семейных ценностей может поддерживать жизнь семьи даже в стрессовых условиях: получена достоверная отрицательная корреляция между факторами ОТ (отрыв) и БФ (базисное функционирование, куда вошли в основном показатели здоровья и семейного статуса) . При этом полученные за счет лояльности преимущества в функционировании во втором поколении оказались локальными и в следующем поколении исчезали: более успешными оказались внуки, которые заняли позицию активного протеста и воссоединились с ценностями и идеалами репрессированного первого поколения. Таким образом, в отношении этих показателей полученные данные подтвердили теорию М.Боуена. Обнаружена прямая связь между СФ и положительным (по признанию самих испытуемых) влиянием репрессий на их жизнь. За счет ресурсов нравственных и идеальных ценностей, мужества и стойкости в критических ситуациях, активного протеста против социального зла обсуждаемые семьи смогли пережить трагедию и передать третьему поколению силы для эффективного функционирования, а третье поколение оказалось способным воспринять именно эти послания от старших близких и активное стремление к поддержанию духовной связи с ними. Таким образом, этот результат служит убедительным подтверждением взглядов В.Сатир (1992, 1999) о питающей силе семейных корней и контакта с ними. Другим результатом исследования стало выявление особой роли женщины в хранении и передаче памяти семьи (обнаружилась меньшая степень отрыва по линии матери по сравнению с линией отца) . Ослабление памяти семьи оказалось связанным с более низкими показателями базисных аспектов жизни в поколении внуков.

Подтвердилась теория М.Боуена об отрицательном влиянии на жизнь поколений прерывания вертикальных связей в семье. Кроме того, оказалось, что передача через межпоколенческие связи опыта семьи была особенно

плодотворной, когда до внуков доходили личностные образцы, нравственные ценности, накопленные в поколении дедов и переданные через родителей или непосредственно. Эти "семейные ресурсы" стали основой их существования и ориентиром жизни в кризисной ситуации сегодняшней России. Обнаружилось также, что открытие секретов и тайн, их осмысление и извлечение из них уроков может оказать целебное действие в поисках путей эффективного функционирования. Наконец, восстановление традиций, культурного и духовного богатства — необходимый шаг, без которого для последующих поколений немислимо "обрести почву под ногами и небо над головой".

Позитивная семейная терапия Н. Пезешкиана предполагает, что исследование типичных семейных форм взаимодействия требует обращения к истории семьи. Н.Пезешкиан считал, что типичные формы взаимодействия подобно корням, уходят за пределы конкретной семейной ситуации в историю предыдущих поколений. Для понимания положения дел в семье, чтобы проследить симптомы, конфликты и стратегии их решения, бывает необходимо погрузиться в семейную историю не только родителей, бабушек и дедушек, но и более далеких предков.

При этом, с его точки зрения, происходит две вещи. Во-первых, человек осознает, что особенности возникли исторически и, следовательно, неабсолютны, а имеют относительное значение. Многие процессы, которые при поверхностном взгляде получают ярлык "эндогенных", "врожденных" и "связанных с характером", ведут свое начало от семейных традиций. Они остаются скрытыми от тех, кто не задается этим вопросом. Во-вторых, человек приобретает понимание механизмов, посредством которых передаются эти семейные традиции. Вопрос вины, в смысле личной ответственности выступает в ином свете. В свете семейных наказов можно понять формы поведения, которые в другом случае рассматривались бы просто как аномальные или морально сомнительные.

Центральным понятием для Н.Пезешкиана является понятие "концепции" (1992, 1995, др.). Слово "наследие", по его мнению, обретает свой конкретный смысл в форме

концепций, которые усиливаются или изменяются в течении индивидуальной жизни во взаимодействии семьи или социальных групп и в передаче их от одного поколения к другому. Даже когда рушатся жесткие формы передачи традиции, и прямолинейная традиция сменяется плюралистической, происхождение остается существенным фактором идентичности человека. Н.Пезешкиан ссылается на известную мысль В.Шекспира: "Человек, который презирает своих предков, никогда не обретет прочных корней в себе".

От одного поколения к другому передаются не столько материальные блага, сколько стратегии переработки конфликтов и формирования симптомов, структуры мировоззрения и структуры отношения, которые переходят от родителей к детям. Дети "снимают" родительские концепции и передают их следующему поколению. В терминах гегелевской диалектики слово "снятие" понимается одновременно и как сохранение и как изменение. Здесь прослеживается прямая связь к конфликтами. Сохраняемые концепции усиливают лояльность по отношению к семье, а изменение концепции идет рука об руку с процессом отделения или переструктурирования семьи. Взаимоотношения между поколениями становятся как бы швом традиции. Имеются разные виды лояльности и, как следствие этого, конфликт между ними. Этот конфликт может стать непреодолимой проблемой, если человек должен выбирать между, например, внушениями отца и матери. Подобным образом верность своей семье может стать источником конфликта, если каждый из партнеров придерживается своих концепций, и, в то же время, ни один не хочет отказаться от своих обязательств перед родительской семьей, даже в пользу новой супружеской идентичности.

Другой способ реагирования — восстание против семейных традиций. Этот отказ может происходить по-разному. Результатом его может быть легкомысленное отношение к родительскому авторитету или отказ от лояльности к семье и развитие связей с другими социальными системами. Типичным примером является

переплетение политических и религиозных убеждений с проблемой поколений. Например, человек борется с родительскими концепциями и пытается установить свои собственные, утвердив их в борьбе с авторитетом семьи и общины. Этот процесс также может охватить несколько поколений, так что отказ от отцовской идеологии по-прежнему остается в рамках семейной традиции. (Содержание конфликта меняется, а сам факт его наличия остается.)

Когда два человека создают семью, они привносят в нее собственные наборы концепций и достигают определенного соглашения. Либо они оказываются в состоянии развивать отношения друг с другом на основе доверия, вырабатывая совместные концепции, либо же сценарий общения будет строиться на индивидуальной лояльности каждого из них по отношению к программе, заложенной в его семье. В этом случае один или оба партнера привержены концепциям своей прежней семьи и обнаруживают мало общего на чем могут строиться их взаимоотношения. У ребенка, растущего в такой ситуации, возникают сложности. Если он примет концепцию одного из родителей, то отвергнет другой. Независимо от того, чьи ценности принимает ребенок, это решение всегда сопровождается чувством вины, ощущение собственной несправедливости и потребность ее исправить. Это продолжается, когда человек выходит за пределы семьи и устанавливает контакты с другими людьми и группами. Родительская ситуация повторяется, но теперь вместо необходимости выбора человек будет чувствовать себя "между двух стульев".

Концепции могут переходить от поколения к поколению. Часто они укореняются в нескольких поколениях, вызывая проблемы, когда социальная и семейная ситуация в корне меняются, и старая программа перестает быть адекватной.

Приверженность циркулирующим в семье концепциям, даже если они имеют давнюю семейную традицию, может привести к печальному концу. Традиционные концепции обладают двойственностью, которая не всегда видна

личности, и эта двойственность может явиться причиной многих страданий.

Решимость, с которой человек защищает определенные семейные концепции, отмечает Н.Пезешкиан, как ни парадоксально, не всегда вознаграждается. В действительности, часто следует наказание, которое в некоторых случаях приводит к изгнанию из традиционного семейного сообщества.

Терапевтический процесс в данном случае будет направлен на осознание существующих концепций, а затем на переориентировку, на рассмотрение альтернативных концепций, которые помогут найти сбалансированное решение проблем.

Концепции явно и скрыто содержатся в личных отношениях в качестве правил игры. Отчасти человек ясно и сжато их формулирует, а отчасти он живет по ним, не осознавая этого. Концепции передаются от поколения к поколению двояким путем: через высказывания о том, какой порядок желателен, и через пример жизни, согласно этому порядку, включающий наказания детей или супруга за отход от концепции и фиксацию на ней до тех пор, пока они не идентифицируются с ней или не "сбегут" от нее. Родители передают свои концепции "каплю за каплей", не осознавая этого. Эти представления могут затем слиться в переживаниях ребенка и вновь превратиться в концепции. Ребенок замечает, как он должен вести себя и как не должен; он замечает, что хорошо и что плохо, и связывает эти конкретные концепции с образом себя.

Развитие концепции может быть отслежено не только при изучении индивидуальной истории личности, но и на протяжении нескольких поколений. Когда мы изучаем корни концепции, мы можем исследовать разные срезы: то, какую форму эта концепция принимает у человека, у его родителей, в социальной подсистеме и в социально одобряемых нормах поведения; а так же, лонгитюдное исследование того, как концепция менялась и оформлялась на протяжении жизни человека и даже на протяжении поколений. Этот способ рассмотрения подобен поиску группы, с которой он ощущает какие-то общие связи. Здесь делаются понятными термины

"историческое сознание", "укорененность", "отсутствие корней".

Человек лишен корней, когда отрезан доступ к истории его личной и групповой идентичности. "Люди обычно рисуют свое фамильное дерево, чтобы документально подтвердить свое биологическое происхождение. Иногда это делается с целью воссоздания своей потомственной принадлежности к определенному социальному слою такое, как дворянство, или определенной расовой группе. Некоторые находят особенно престижным, когда они могут назвать известного человека среди своих предков". (Пезешкян Н., 1992, с.265)

В позитивной семейной терапии используется концептуальное семейное дерево, которое помогает наглядно представить условия развития личности. Оно отражает развитие концепций, берущих начало от родителей и переходящих к их детям, внукам и далее, претерпевая при этом изменения. Н.Пезешкиан начинает работу с концепции клиента или его семьи и пытается восстановить концепции, которыми руководствовались его предки.

Актуальные способности и формы переработки конфликтов являются путеводителями для такой экскурсии в прошлое. Настолько, насколько простираются в прошлое семейные цепи концепций, исследуются, какие концепции представляет член семьи и как они менялись в течение жизни. Многие желания, требования и реакции, кажущиеся на первый взгляд немотивированными, проистекают из концепций, которые могут быть прослеженными на семейном дереве и в контексте которых они внезапно обретают смысл. Но этот смысл часто берет начало несколько поколений назад и часто раскрывается с опозданием.

Переданные концепции будут прослеживаться в концептуальном семейном дереве на протяжении нескольких поколений. Некоторые из них берут начало в критических переживаниях членов семьи, которые затем передают этот опыт своим потомкам. Другие концепции прежде всего основываются на религиозных и философских высказываниях, которые приобретают такой вес, что вся

жизнь семьи регулируется в соответствие с ними. Кроме того, они выходят за рамки одной семьи и определяют отношения ее членов, как с людьми тех же верований и убеждений, так и с людьми, представляющими другое мировоззрение. Таким образом, "от одного поколения к другому переходит меньше материальных благ, чем стратегий обращения с конфликтами и симптомами, систем ценностей и структур отношений, передаваемых от родителей к детям, затем усваиваемых последними и снова передаваемых собственным детям". (Пезешкян Н., 1992, с.276) .

- Сходный взгляд мы встречаем у **А. Менегетти** - создателя онтопсихологии. Он отмечает, что семья во многом ограничивает развитие человека, усваивающего дисфункциональные паттерны и способы переживания. Каждый соматический симптом несет в себе информацию о психологическом неблагополучии семейных отношений. Так, в семье человек усваивает нормы взаимоотношений между мужчиной и женщиной, нереалистичное и частичное, однобокое представление о себе, своих возможностях и ограничениях.

Психодрама Я. Морено - включает представление о семейных ролях. А. Шутценбергер (Франция) , Й.Хогберг (Швеция) , С.Дениел (Австралия) и др.. работают с прошлым семьи, опираясь на теорию Я. Морено. Понятие роли в теории Я.Л.Морено включает форму функционирования, модели поведения, характеры взаимоотношений, чувства и т.д. Роли могут быть функциональными (прогрессивными) , копинговыми (роли совладания с ситуацией) и д нефункциональными. У человека может наблюдаться недостаток одних ролей, в то время, как другие его роли сверхразвиты. Процесс терапии связан с расширением репертуара прогрессивных ролей. (Считается, что при этом дисфункциональные роли могут постепенно исчезать сами по себе.) Если какая-то важная роль была утеряна, то необходимо найти момент, где это произошло, и восстанавливать ее именно там. Может оказаться, что роль была потеряна не самим клиентом, ни даже его родителями, а гораздо раньше. Тогда необходимо

работать с историей семьи. Возможна и обратная ситуация, когда из поколения в поколение передаются дисфункциональные роли. И чтобы от них освободиться, надо провести некоторую специальную работу с прошлым. В том числе по осознанию факта принятия на себя чужой дисфункциональной роли, причин ее возникновения и психологического смысла и т.д. После чего можно работать над трансформацией роли и/или отказом от нее. Часто оказывается, что роли, которые в личном семейном прошлом были прогрессивными или хотя бы копинговыми, уже потеряли свой смысл (например, в силу изменившихся социальных условий) , а человек все еще продолжает их играть.

Кроме ролей, связанных с социальными условиями, передаются роли, связанные с культурным, национальным или, собственно, личностным контекстом жизни предков. Эти же контексты могут быть причиной непередачи ролей. Роли могут быть прогрессивными, дисфункциональными и копинговыми. У человека может наблюдаться недостаток какой-либо группы ролей. Важно найти момент, когда та или иная роль была утеряна и восстанавливать ее именно там. Часть ролей с развитием семьи и изменением социальной ситуации может менять свой “знак”. У больных с терминальными болезнями часто воспроизводятся семейные структуры, совпадает время заболевания и соответствующий семейный статус.

А. Шутценбергер, прослеживает ход семейной истории в трех-семи поколениях. Она же занимается **юбилейным синдромом** и, в частности раковыми заболеваниями, как следствием этого синдрома. А.Шутценбергер пишет, что "часто тяжелые жизненные события (терминальный рак, авиа- и автомобильные катастрофы и др.) происходят в тот же день или в том же возрасте, когда это случилось у кого-либо еще из нуклеарной или расширенной семьи". Кроме того, иногда устанавливается связь через поколения, т.е. у пациента развивается терминальный рак в том же возрасте, когда умер его дед; при этом он имеет ребенка того же возраста, в котором был его отец, когда дед умер. Другими словами, проявляется та же семейная структура.

Она предложила **геносоциограмму** - геносоциограмма, по мнению А.Шутценбергер, является более сложной, чем генограмма, используемая в семейной терапии. Она представляет собой классическое семейное дерево, дополненное важными жизненными событиями и использованием понятий мореновской социометрии. Работа с геносоциограммой осуществляется следующим образом: клиент рисует ее по памяти и обычно предпринимает дополнительное исследование факторов позднее, и только если это необходимо. Так как то, что именно неизвестно или забыто, может быть столь же важно, как и то, что известно. (Очень часто клиенту в ходе работы становится очевидно, от какого события происходит повторение юбилейного синдрома, болезни или болезненных состояний.)

Геносоциограмма показывает (в трех-пяти, а иногда и семи поколениях) :

•рождения (включая выкидыши и аборты) ,	•места жительства и перемещения,
•уровни образования,	•профессии,
•браки,	•союзы и разрывы,
• другие важные события жизни.	• социальный атом,
•социометрические отношения,	•психологическую "балансовую книгу",
•потери объектов любви,	•важные заболевания,
•несчастные случаи,	•смерти и их причины,
•известное и неизвестное о некоторых потерянных ветвях семьи и людях, которые уехали далеко от нее,	

Когда геносоциограмма сделана, нарисована и обсуждена, и клиент увидел связи между событиями, он может сделать попытку трансформировать свой сценарий. (Например, человек осознает, что может любить своего деда без того, чтобы умирать в честь него в том же возрасте, когда умер дед.)

Обсуждение сходств и повторений: несчастных случаев, болезней, имен, возрастов, дат, связей между рождением и смертью производят сильное впечатление на клиента. Кроме того, через подобную работу выясняются его

идентификации и невидимые лояльности; становится очевидной "красная нить" семейной истории и ее связь с болезнью или другими травматическими событиями. Работая над своей геносоциограммой аналитически и психодраматически и обнаруживая повторения в поколениях клиент часто получает некоторое представление о "спрятанной правде" в истории своей семьи, ее секретах и "невидимых призраках". Все это позволяет ему осознать, что происходит в его актуальной семье и в нем самом; освобождает от навязанных повторений и помогает избежать нездоровых тенденций к смерти.

Геносоциограмма позволяет понять свою жизнь и сценарий, собственные профессиональные и личные выборы, принимая во внимание "семейное наследство" (осознанное или неосознанное) в нескольких поколениях. Это способ увидеть ясно некоторые из неосознанных тенденций и повторений в нуклеарной и расширенной семье и обнаружить ее различные роли, динамические мифы и легенды, скрытые семейные секреты и повторения (в выборах супруга, болезни, смерти, профессий, семейного стиля, способов смотреть на жизнь) . Геносоциограмма используется в индивидуальной и групповой психотерапии.

А.Шутценбергер особое внимание уделяет теме замещающих детей. Она считает, что, если мать не закончила процесс горевания после смерти важного члена семьи, то ее ребенок может иметь трудную жизнь или даже трагическую историю. Если она все еще находится в депрессии и тоскует по умершему, вспоминает мертвого человека, когда смотрит на своего ребенка — она "мертвая мать". (Такая мать так глубоко погружена в горе после смерти близкого, что она как бы умерла для мира.) Очень часто ребенок "мертвой матери" проявляет впоследствии суицидальные тенденции, заболевает шизофренией, или имеет другие типы проблем. Когда клиент обнаруживает, что его мать была в этом смысле "мертвой матерью", он получает возможность понять и преодолеть чувства внутренней пустоты, ненужности, нежеланности, драматическое ощущение отсутствия своего собственного места в жизни (феномен "мертвой матери") .

Часто это обнаруживается при анализе геносоциограмм, а затем прорабатывается в психодраме.

Таким образом, геносоциограммы помогают обнаружить и понять невидимые семейные лояльности и идентификации клиента с умершими или трудными членами семьи. Это помогает клиенту разорвать эти путы и вывести себя из сложившегося дисфункционального паттерна.

У.Р. Ричардсон (1993) предложил **метод практического семейного анализа**, опирающийся на положения М.Боуэна и Д. Фримена. **Терапия новой семьи** опирается на следующие представления:

1. Внутренняя уравновешенность, умение верно воспринимать себя и других позволяют:

- избежать дальнейшего роста “снежного кома” конфликтов, возникающих из-за непонятого и потому постоянного напряжения,

- более рационально и беспристрастно оценивать саму ситуацию,

- обрести духовные силы, чтобы изменить что-то в себе, своей семье.

2. Нет правых и неправых, никто не может быть судьей, терапевт- переводчик семейных проблем с языка обыденных претензий на язык взаимопонимания, среди семейных трудностей немало требующих помощи специалиста. Самопознание наиболее мощных переживаний определяет всю дальнейшую жизнь человека, взгляды, усвоенные в родной семье, человек стремится воспроизвести в своей семье.

3. Форма воспроизведения зависит от особенностей развития человека, создаваемых семьей в целом, изменений, произошедших в семье. Позитивная семейная динамика - результат общих усилий всех членов семьи, хороший семейный климат создается и поддерживается постоянно.

4. Человек становится свободным, когда контролирует свою внутреннюю жизнь; работа с родной семьей - хороший способ начать изменение саморазрушительных стереотипов поведения, здесь есть два важных момента:

- делайте упор на самоизменение. Не пытайтесь изменить других.

- Вы должны быть мотивированы к изменениям.

5. Отношения людей в браке - связь двух семейных мобилей. Семья имеет гласные и негласные правила.

6. Потребность в близости и автономности (уединенности) у членов семьи различны. Необходимо исследовать диаграммы взаимоотношений в родной и собственной семье человека, их динамические изменения. Настоящая интимность - открытые отношения, принятие другого человека. Конфликты вокруг близости-отдаленности могут быть одним из способов поддержания оптимальной дистанции.

7. Потребность в единстве связана с надеждами:

- “он - все, о чем я мечтала”,

- “я смогу превратить его в то, о чем мечтаю”.

8. Противоречия между людьми - это нормально. Важно то, как мы разрешаем создающие эти проблемы противоречия. Желание сделать другого похожим на себя проявляется в четырех основных формах. Они же являются способами реагирования на требования измениться.

- **Уступки.** Реагирование на требование тождественности отрицание различий (“единый фронт”). Личность находит компенсацию потребности в настоящей интимности обычно или вне семьи или в болезни.

- **Бунт.** Способ сохранения близости, независимости - желание сделать то, чего не хотят другие. Вместе с тем человек остается под контролем другого. Бунтующий всегда сопротивляется вечно правым авторитетам. Он не хочет брать на себя ответственности и часто “вытаскивается” из разных передраг авторитетом.

- **Нападение.** Попытка справиться с тревогой из-за противоречий, обвиняя в ней всех остальных. Считают других причиной своих неудач и говорят об этом вслух. Низкое самоуважение, стремление сделать так, чтобы другой дал возможность почувствовать себя лучше - “силовая борьба”.

• **Разрыв.** Человек удаляется при нестерпимости для него отношений. Характерно чувство бессилия, не видят способа быть с собой с более сильным человеком. Неуверенность в себе ведет к отрицанию потребности в других и самозащите.

9. Важно не терять из виду собственные цели и не увязать в реакциях других людей. “Быть дифференцированным” - способность быть близким к другим и не зависеть от их мнений - одна из главных целей терапевтической работы. Быть ориентированным на цели - уметь сформулировать свою систему ценностей и решить, что важно для вас. С другой стороны. перевод разговора на уровень ценностей, позволяет мгновенно преобразовать ситуацию, перевести ее в более позитивную.

10. Быть слитным - увязнуть в паутине симбиотических связей и паразитических отношений, всегда реагировать на других определенным способом. В таких семьях различия отрицаются, поведение контролируется большим количеством гласных и, особенно, негласных правил., существование которых отрицается. Наблюдается способность понять друг друга без слов. В слитных семьях наблюдается неразбериха с ответственностью, убеждение. что один человек, может заставить другого что-то чувствовать, сокрытие истинного “Я” для сохранения отношений. В дифференцированных - человек выступает как создатель собственной жизни, для развития отношений - обнаружение своего истинного “Я”.

11. Семья состоит из “треугольников”. В спокойном состоянии они включают двух близких и более отдаленного. В критических - борьба двух близких, ведет сначала к отдалению третьего, а затем - к его коалиции с одним из пары. В коалиции люди воспринимаются позитивно, вне коалиции, не входящие в нее - более негативно. Коалиции бывают явные и тайные. Они могут: 1) давать человеку силы. 2) быть разрушительными (“феномен изгоя”) . Принятие решений в треугольниках осуществляется на основе лояльности (боязнь оскорбить, нелояльности) . Треугольник - “власти” - включает Жертву, Преследователя, Спасителя. В гармоничных семьях - Учителя, Ученика и Посредника.

Работа с семьей включает семь шагов:

1. ориентировка: члены семьи (первая генограмма) ,
2. контакты с членами семьи (работа с генограммой) ,
3. изучение истории,
4. исследование стереотипов поведения и гипотез о закономерностях,
5. семейные визиты: повторные вопросы,
6. дифференциация своей роли и желаемого направления ее изменения,
7. необходимое повторение: анализ упущенного. не принятого в расчет.

Соответственно этим пунктам клиенту - семье задаются вопросы.

Таким образом, в историческом плане, а также в плане актуального взаимодействия дисфункциональная семья является для ее членов источником негативных переживаний, психической травматизации личности (по Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 1999) .Семьи могут значительно отличаться друг от друга с точки зрения активизации семейных представлений. Речь идет о том, в какой мере семья при принятии решения имеет склонность продуцировать сцены своей жизни и проводить с ними мысленные эксперименты. Для разрешения семейных проблем требуется, чтобы перед мысленным взором членом семьи возникли все сцены (представления, образы) семейной жизни, которые необходимы, чтобы конкретно и полно представить себе проблему. Индивид должен увидеть все «за» и «против», все трудности и задачи, которые надо будет решать с появлением в семье ребенка или с приобретением собаки и т.д.

Психологическая коррекция дефектов семейных представлений является предпосылкой успешной коррекции любыми другими методами (осознание «круговой последовательности», коррекция дефекта коммуникации, нейтрализация нежелательного влияния комплекса неполноценности, осознание и коррекция семейных представлений и мифов) .

Коррекция нарушений семейных представлений достигается прежде всего путем их выявления, осмысления самим пациентом и целенаправленной тренировки более

эффективных мыслительных навыков восприятия и представления. Необходимо выявить у членов семьи то, как они получают и перерабатывают информацию о самих себе и о других, т. е. исследовать их а) **репрезентативные системы** и б) **системы семейных коммуникаций**.

1. Пути развития внутреннего образа семьи таковы:

- развитие представлений семьи о себе и семейная психотерапия (решение определенных семейных проблем)

- развитие семейных представлений как неспецифический эффект психотерапии

- специальные методы коррекции семейных представлений

а) прямое стимулирование развития семейного представления и преодоления барьеров его активизации

б) опросники и системы самоисследования для членов семьи

в) управления и задания на преодоление барьеров активизации.

2. Наивные семейные постулаты о своей семье

- суждения членов семьи о своей семье, которые представляются им очевидными и которыми они руководствуются в своем поведении. Роль семейных постулатов заключается в следующем:

- семейные постулаты и представления семьи о себе буквально насыщены самоочевидными истинами,

- семейные постулаты участвуют в формировании и функционировании образа семьи.

Близкое понятие - «семейные мифы» – этот термин, предложенный А.Х. Феррейрой (1966), обозначает определенные защитные механизмы для поддержания единства в дисфункциональных семьях. Синонимы его – понятия «верование», «убеждение», «семейное кредо», «ролевые ожидания», «образ семьи», и т.д.

Все постулаты взаимосвязаны и определяются представлениями. Через постулаты индивид переносит в свою семью «внешний мир» – все то, чему он научился, вне своей семьи: в детстве, в подростковой среде, в других семьях, через средства массовой информации. семейные

постулаты влияют на особенности психотерапевтического контакта с семьей.

Исследования Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкого (1990, 1999) показали принципиальную возможность выявления семейных представлений о различных семейных ситуациях.

А) «Накопление положительных качеств». Основанием этой модели служит представление о том, что поведение человека в семье определяется соотношением между положительными и отрицательными его качествами и поступками.

Б) «Стимульная модель ситуации». Она состоит из элементов двух видов: первый – отдельные стимульные возможности; второй – реакции на эти возможности в виде вполне отдельных стереотипных действий.

В) «Борьба со злыми силами, искушающими члена семьи». В основу этой модели лежит представление о том, что внутри человека таятся, стремясь вырваться наружу, некие «злые силы». Они-то и становятся источником различных неблагоприятных, с точки зрения семьи, видов поведения.

Нарушения коммуникации. Понятие **«отклоненной коммуникации»** (в противоположность «здоровой коммуникации») охватывает многочисленные нарушения общения, которые были выявлены при исследовании семей шизофреников и других проблемных семей. Исследования М. Зингера и Л. Вайна выявили высокую склонность родителей к **односторонней коммуникации** (вместо диалога – монологи), отсутствие зрительного контакта и др. Понятие **парадоксальной коммуникации** представлено в концепции «двойной связи» Г.Бейтсона (Bateson G., 1993). «Двойная связь» – разновидность «парадоксальной коммуникацией», - возникает, если по коммуникационному каналу одновременно следуют два взаимоисключающих сообщения, каждое из которых должно быть воспринято как истинное. **Двойная связь (double bind)**. Суть данного понятия семейной терапии состоит в том, что "значимый другой" (например, родитель) передает человеку одновременно два сообщения, одно из которых отрицает другое. При этом

индивид не имеет возможности высказываться по поводу полученных им сообщений, чтобы уточнить, на какие именно из них реагировать, поэтому постоянно пребывает в состоянии неуверенности и одновременно не может выйти из ситуации, в которую попал. Если опыт, в результате которого ситуация двойной связи становится привычным ожиданием, повторяется, индивид приучается воспринимать мир в стереотипах парадокса (см. выше) . Например, мальчику говорят, что он должен быть смелым, мужественным, добиваться успеха во всех своих начинаниях ("мальчики не должны быть маменькиными сыночками и должны суметь постоять за себя") , и в то же время ругают и наказывают за проявления этих качеств. Такое программирование поведения ребенка может привести к его отстраненности от реальности и уходу в себя, появлению соответствующих психопатологических симптомов. **«Замаскированная коммуникация» или мистификация** - описана Лэйнгом (Laing, 1965) для характеристики способов коммуникации при внутрисемейных конфликтах и в ситуациях противоречивых мнений. В целом они сводятся к маскировке, затушеванию того, что происходит в семье: один член семьи подтверждает содержание того, что говорит и действительно ощущает другой, но в то же время отвергает интерпретацию, которую тот предлагает.

Для эффективной коррекции семейных проблем важно учитывать не только то, **как передается в семье информация, но и то, как она возникает** – этап, предшествующий вступлению в действие семейного коммуникационного канала (Эйдмиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 1999) . Во-вторых, исследователи часто не учитывают содержания информации, проходящей по каналу, а только находят барьеры, препятствующие прохождению любой информации. Нарушение межличностной коммуникации в семье могут выступать в качестве существенного источника психической травматизации личности прежде всего потому, что приводят к развитию конфликтного взаимоотношения в семье. Основные направления коррекции процесса коммуникации в семье – это психотерапевтические мероприятия, направленные на осознание места

коммуникации в семье и ликвидацию нарушений (пробелов) эмпатии, связанных с ними семейных проблем.

Семейной проблемой называется ситуация, в которой семье необходимо принять определенное решение и принятие этого решения или его исполнение сталкивается со значительной для данной семьи трудностью. Существует два типа решения семейных проблем. Такое решение, которое обеспечило достаточно высокую степень интеграции потребностей индивида с его семьей на основе реструктурирования его позиции в семье называют реинтегрирующим.

Дезинтегрирующими являются: А) отказ от решения (дезинтегрирующее – конфликтное), Б) взаимная уступка (дезинтегрирующее – конформистское), В) отказ одного из супругов от притязаний на лидерство (дезинтегрирующее – ретритистское), Г) прямая дезинтеграция. Психологические механизмы эффективного семейного решения: А) установка на проблему, Б) информационного обеспечения решения проблемы, В) мотивационное обеспечения решения семейных проблем, Г) семейные эвристики – стратегии решения семейных проблем и их оценка в процессе решения.

Роль - сложное образование. Кроме перечисленных моментов (действительное поведение; ожидаемое поведение; чувства, цели, к которым должен стремиться человек выполняющий определенную социальную роль), в нее входят санкции и нормы. Семейные роли «мать», «отец», «муж», «жена», «сын», «дочь». Нормы – это «определенные правила, выработаны группой, приняты ею и которым должно подчиняться поведение ее членов, чтобы их совместная деятельность была возможна» (Андреева Г. М., 1980). Нормы определяют, что конкретно должно выполняться носителем роли.

Конвенциональные роли – это роли, определенные правом, моралью, традицией для любого человека. Как конвенциональные, так и межличностные роли в семье складываются под влиянием выше перечисленных факторов, а для межличностных ролей еще и особенности личности членов семьи, условия, в которых семья живет. Во-первых, они должны создавать достаточно целостную систему. Во-

вторых, совокупность ролей, которые выполняет индивид в семье, должна обеспечивать удовлетворение его потребностей – в уважении, признании, симпатии. В-третьих, выполняемые индивидом роли должны соответствовать его возможностям. В-четвертых, система семейных ролей, которые выполняет индивид, должна быть такой, чтобы обеспечить удовлетворение не только его потребностей, но и потребностей других членов семье.

Возникновение **патологизирующих ролей**, связанное, в основном, с нарушением взаимоотношений семьи и ее социальное окружение, но есть исключение. Переход семьи к системе патологизирующих ролей, не связанный с ее взаимоотношениями с социальным окружением. Мотивы возникновения патологизирующих ролей такого типа могут быть различными:

- психологические проблемы, возникающие в результате значительной выраженности у одного из членов семьи потребностей, несовместимых с его представлением о себе.

- «замещающее удовлетворение потребностей»

- влияние механизма проекции на возникновение патологизирующих ролей.

- патологические роли могут возникать под влиянием желания избавиться от давления собственных нравственных представлений.

Структуры ролей:

- ◆ потенциальные роли. Под потенциальными ролями понимаются такие, которые в семье актуально не исполняются и, вполне возможно, не исполнялись никогда, но член семьи имеет определенное представление о них и они проявляются при проявлении соответствующих обстоятельств.

- ◆ потребности, удовлетворения которых в условиях данной семьи приводят к нарушению нравственных представлений.

- ◆ Используемое свойство потенциальной роли – это такая ее особенность, которая обеспечивает возможность

удовлетворения потребности, противоречащей нравственным представлением индивида.

◆ Психологическое сопротивление членов семьи принятию патологизирующей роли.

◆ Влияние индивида, заинтересованного в переходе к системе патологизирующих ролей.

Ключевой факт – это основное представление, искажение которого обуславливает переход к патологизирующим ролям. Итак, патологизирующая роль – следствие взаимодействия ряда предпосылок.

Принципы психотерапевтической коррекции патологизирующих ролей. Задача психотерапевта – добиться разрушения патологизирующей системы ролей в семье. Первый этап (мотивационный) ставит цель – побудить у носителя патологизирующей роли стремление увеличить свое влияние в семье. Второй этап. Обучение носителя патологизирующей роли поиску методов воздействия на того члена семьи, который заинтересован в ее сохранении. Третий этап (обобщающий) . Его цель – помочь членам семьи понять психологические особенности индивида, заинтересованного в сохранении патологизирующих ролей, в особенности те, которые можно использовать для оказания влияния на него. Четвертый этап (этап пробного изменения) . Психотерапевт обсуждает вместе с членом семьи – носителем патологизирующих ролей – желания, которые были высказаны на первом этапе в отношении влияния другого члена семьи.

Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис систематизировали основные факторы, которые считаются показаниями к семейной психотерапии:

1. Вид нервно-психического расстройства. Успешный опыт применения семейной психотерапии при излечении тех или иных заболеваний.

2. Наличие разнообразных нарушений в семье: острые семейные конфликты, «массивные нарушения коммуникации» (Bach O., 1980) , нарушения в правилах семейной жизни и особенно «семейные мифы» (Ferreira A., 1965) .

3. Необходимость корректировать отношение членов семьи к заболеванию и к больному члену семьи.

4. Серьезность случая. Обращение членов семьи за помощью.

5. Взаимосвязь заболеваний членов семьи.

Поскольку семья – весьма сложная по структуре социальная и психологическая система. Система изучения семьи должна быть построена таким образом, чтобы каждый новый шаг, во-первых, заметно приближал к первоисточнику нарушений; во-вторых, давал информацию о предпочтительном направлении дальнейшего изучения.

Проблемный подход. В этом случае отбор параметров, которые должны быть в центре внимания, совершается иным способом. В схему диагностического анализа при этом включается метод выявления и изучения типовых «слабых мест» семьи. Характерной является диагностическая схема, разработанная американскими психотерапевтами – «Трехосевая классификация проблемных семей» (Tseng, V. J. McDermott, 1979).

- ◆ Нарушение развития семьи (первая ось).
- ◆ Нарушение семейных подсистем (вторая ось).
- ◆ Нарушение функционирования семейной группы (третья ось).

Схема является «трех осевой», что означает, что существует возможность совпадения в семье проблем основных групп и их взаимного усиления. «Трехосевая классификация» – самая интересная и наиболее последовательная попытка применить проблемный подход для диагностики семьи. Она вооружает исследователя четкой методикой выявления семейных проблем и анализа их соотношений, однако не лишена некоторых недостатков: она настраивает семейного психотерапевта на поиск признаков определенных проблем, описанных в рамках методики, вместо того чтобы анализировать структуру и функции семьи в целом.

Факторные модели семьи. К ним относятся диагностические схемы параметры которых выявляются путем факторного анализа, т.е. метода математической

статистики, которая дает возможность экономного описания объекта – выявления таких его характеристик, которые позволяют получить максимально полную информацию о нем. Для этого сначала дается возможно более полный перечень характеристик определенной группы объектов (например, семей), а затем с применением математических процедур выявляются наименьшее число характеристик, с помощью которых объекты описываются столь же полно.

Наиболее известным примером использования факторного анализа является «круговая модель» Д. Ольсона с соавторами. Они выделили два семейных фактора, которые наиболее полно характеризуют любую семью: семейное согласие и адаптируемость. Семейное согласие – степень эмоциональной связи между членами семьи: при максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной – имеет место далеко идущая эмоциональная автономия каждого члена семьи. Семейная адаптируемость – характеристика того, насколько гибки, или наоборот стабильны отношения в семье.

Интуитивная таксономия. При этом подходе выделяют, руководствуясь прежде всего интуицией, успехами в коррекции семейных нарушений и всем опытом работы, определенные типы семей, которые содействуют возникновению и развитию нервно-психических расстройств.

Примером интуитивной таксономии является типология семей, имеющих нарушения, разработанная ученым Вернером (Werner R., 1980). Им выделены, в частности, следующие типы семей: динамическая, неуверенная, сверхустойчивая, летаргическая, демонстративная

Интуитивная таксономия как подход к диагностике семьи имеет ряд важных преимуществ. Такой подход вообще характерен для начальной стадии изучения какой-либо сферы социальной деятельности. В то же время данный подход имеет свои недостатки. Интуитивно выделенные типы, как правило, не соответствуют ряду требований научной типологии.

Диагностические проблемы получения информации о семье, например, об уровне удовлетворенности члена семьи, связаны, как минимум, с тремя моментами:

1. проблема интимности: в соответствии с моральными эстетическими нормами, обычаями и традициями нашего общества некоторые (строны) жизни семьи скрыты “пеленой” интимности и поэтому труднодоступны для посторонних людей;

2. проблема изменчивости: многие события семейной жизни протекают быстро, не задерживая на себе внимания, легко ускользают даже от опытного и тренированного наблюдателя;

3. проблема разбросанности данных: многие явления, представляющие интерес для психотерапевта, существуют в разных сферах деятельности семьи и проявляются только в отдельные моменты ее жизни. Например, такой феномен как подчинение одного члена семьи другому, проявляется не непрерывно, а лишь в определенных ситуациях (когда у подчиненного члена семьи возникает желание поступить по-своему и это не соответствует планам доминирующего).

Поэтапная методика изучения семьи и ее роли в возникновении и течении нервно-психических расстройств представляет собой описание меняющихся друг друга этапов диагностического изучения семьи, в которой включается характеристика основных целей каждого этапа, встречающихся трудностей и путей их решения, а также методические инструменты, которые могут быть использованы. Основное требование, которое ставилось при разработке методики, - это прежде всего последовательность: необходимость обеспечить такой подход исследования, при котором не возникает ничего лишнего и каждый этап приближает к выявлению искомых нарушений и в то же время дает возможно больше информации о том, как нужно строить изучение семьи на следующем этапе.

Этап I. Установление необходимости психотерапевтического изучения семьи.

Этап II. Общее знакомство с семьей.

Этап III. Выявление психотравмирующей ситуации.

Этап IV. Коррекционный семейный диагноз.

После того как в ходе изучения семьи установлено семейное нарушение, приступают к ее коррекции. С этого момента начинается семейная психотерапия (в узком смысле), а именно - организация воздействия на отдельных членов семьи и семью в целом с целью достижения желательных изменений в их жизни. Вся совокупность возникающих при этом проблем можно разделить на три группы:

- ◆ формирование правильного отношения к семейной психотерапии (в частности, создание мотивов к участию в ней);

- ◆ общие черты организации и проведения психотерапии;

- ◆ методики семейной психотерапии.

Приведем некоторые более или менее широко распространенные **переменные, используемые для создания конкретных техник семейной терапии.**

1. Расширение или сокращение числа членов психотерапевтической системы. Это дает возможность применить такие новые методы, как когнитивная терапия, расширенные семейные группы, встречи с различными семейными подсистемами, встречи семьи с командой семейных терапевтов, работающей с ней.

2. Изменение временных рамок встреч или временных рамок решения тех или иных терапевтических задач. Сессии могут проводиться в любое установленное время; раз в неделю или же раз в месяц время продолжения сессий может не фиксироваться; они могли также занимать конец недели; их количество ограничивается специальным соглашением или же это заранее не оговаривается.

3. Изменение места психотерапевтической встречи. Офис психотерапевта, дом клиента, школа, помещение для проведения культурных и общественных мероприятий, курорт, церковь — все :

возможные места встреч.

4. Внесение изменений в совместную деятельность с клиентами / введение новой формы деятельности. Клиентов можно пригласить на обед, предложить им поиграть в какую-то игру, нарисовать карта ну, составить супружеский контракт, разыграть пьесу или попытаться создать скульптуру семьи. Ограничения связаны только с пре делами профессионального психотерапевтического воображения

5. Задействование различных уровней сознания и мыслительных процессов. Психотерапевт использует различные мыслительные функции, сны, фантазии, воображение, метафоры. Медитация и гипноз также находятся среди его возможных выборов.

6. Структурирование образцов коммуникации. Психотерапевт предлагает или устанавливает определенные правила общения: кто с кем будет говорить, когда, о чем и в каком порядке. Например он предлагает клиенту говорить только о самом себе или же зада вопросы по кругу таким образом (циркулярное интервью) , чтобы каждый говорил не о себе, а об отношениях других членов семь Ему также бывает необходимо сконструировать психотерапевтическую модель общения на основе "двойной связи".

7. Изменение позиции членов семейной системы или их ролей. Психотерапевт может стремиться к тому, чтобы ребенок перестал играть роль взрослого, искусственно формировать различные внутрисемейные альянсы, поддерживать родителей в их роли, поощряет подростка к большей независимости и ответственности. Психотерапевт также может предложить семье следующий обмен ролями: обязать самого ответственного члена семьи отвечать за домашние развлечения или обучить пассивного быть более настойчивым.

8. Изменение стиля поведения психотерапевта с клиентами. Психотерапевт может слушать, задавать вопросы, реагировать строго определенным образом, интерпретировать, подыгрывать, вести за собой, следовать за клиентами, возвышать или, наоборот, унижать кого-то, ставить наравне с собой, подстрекать или призывать к сдержанности. Он может быть эмпатичным, сочувствующим,

доброжелательным или чрезмерно настойчивым, помогать или требовать.

Сложные техники содержат в себе большое число переменных и тактик. Структура техник и то, каким образом они применяются, дают возможность определенным образом их сгруппировать. Например, техники, в основе которых лежит изменение позиции или роли члена семьи, можно отнести к категории "структурных ходов". Техники, центрированные вокруг последовательности структурированных способов деятельности, можно определить как "поведенческие" (Шерман Р. и др., 1998).

Упражнения.

Упражнение 1. «Должники».

Прочитайте фрагмент диалога психотерапевта – П и клиента – А о роли родителей в жизни человека (Соколов Д., 1998).

- П.: Слушай, что ты все время смущаешься? Смущение, в принципе, - это предательство. Ты отказываешься сам от себя. Я не вижу причин сейчас это делать. Что тебя заставляет?

- А: Не знаю... привычка...

- П.: или тебе так мама говорила? «Сиди, сынок, тихо, смущайся, не то еще ляпнешь что-нибудь не то...»

- А: Мама... Да, говорила...

- П.: А что ты ей говорил? Пауза. А, ты говорил, ты своим поведением ей говорил: «Хорошо, мамочка, будет исполнено, мамочка, буду смущаться, буду всю жизнь сидеть тихонько на стуле и не пукать без твоего разрешения».

- А: Да нет, почему, я и не слушался ее тоже...

- П.: Для вида. А теперь слушаешься или нет?

- А: Слушаюсь.

- П.: Хреново. Ну, поговори с ней, посади ее на стул, встань на колени и скажи: «Спасибо тебе, мамочка, я на всю жизнь теперь такой пришибленный, что уберегло меня от страшных опасностей». Давай, устрой разговор...

- ...

- П.: Все? Я чуть было не заснул. Перлз спал на своих группах, надо и мне научиться. Так что сказала мама?

- А: «Решай сам».

- П.: Молодец, садись. Ты собой доволен?

- А: Нет. Ничего не изменилось.

- П.: слушай, ты можешь прямо маме сказать, что ты о ней думаешь и что ты к ней чувствуешь? Прямо, и не убегая от конфликта, если он есть, а пережить его.

- А: Наверное, я не могу ей этого сказать. Она не поймет.

- П.: Здесь, здесь сказать! Для себя.

- А: Знаешь, я, по-моему... Я знаю, что я запрещаю себе сказать. Я могу сказать ей все, что угодно, но я не могу сказать ей, что я ее ненавижу, а... так получается, что к этому все сходится.

- П.: Слушай, открывай общество жертв родительского насилия. Сразу куча народа запишется. Вон Л. – Л., пойдешь в общество к А.?

- Л: Пойду, но так не хочется.

- П.: А кому хочется? Что поделаешь, надо. Мы путей не выбираем. Там, где есть долг и вина, вообще нет выбора.

Прокомментируйте диалог, обменяйтесь впечатлениями. Какого рода дисфункциональных нарушениях идет речь в разговоре клиента и консультанта? Какие приемы использует консультант? Чего хочет добиться от него клиент? Каким образом усвоенные в семье дисфункциональные способы поведения и интерпретации происходящего проявляются в консультативной беседе?

Комментарий. Родители – самые незнакомые и неизвестные существа, которые очень часто влияют на нас не только в детстве, но и зачастую пытаются нами манипулировать, когда уже сами приближаются к старости (Соколов Д., 1998, Менегетти А., 1995-1999, др.) . Позиция ребенка, особенно взрослого, как правило, – это позиция постоянного должника. «Ты **должен** меня уважать, ты **должен** за мной ухаживать, ты **должен** меня любить, и вообще, ты мне **должен** только потому, что ты существуешь на этом свете только благодаря мне...».

Упражнение 2. «Генораμμα».

Разработайте генограмму своей семьи, выделите структурные, функционирования и паттерны семейных отношений. Какие еще феномены вы заметили, анализируя генограмму?

После окончания работы оформите отчет, укажите в нем основные трудности. С которыми вы столкнулись при выполнении задания: что было сложным в построении генограммы?

Упражнение 3. Сравнительная таблица.

Разработайте сравнительную таблицу, обсудите результаты.

Психотерапевт	Особенности позиции	Интерпретация проблем	Особенности моделей общения	
Индивидуальный				
Семейный				
Групповой				
Психотерапевт	Важнейшие постулаты деятельности	Ограничения помощи	Возможности помощи	Эффекты взаимодействия
Индивидуальный				

Семейный				
Групповой				

Литература

1. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. - С.-Пб.: Академический проект, 1997. - 335с.

2. Аммон Г. Психосоматическая терапия. – СПб.: Речь, 2000. – 238с.

3. Бейтсон Г. Экология разума. – М.: Смысл, 2000. - 476с.

4. Бинсвангер Л., Мей Р., Роджерс К.-Р. Три примера анализа случая Эллен Вест.// Моск. психотерапевт журн. - 1993. - №3. - С. 85-120.

5. Блазер А. и др. Проблемно-ориентированная психотерапия. – М.: НФ «Класс», 1998. –272с.

6. Василюк Ф.Е. На подступах к синергичной психотерапии. // Моск. психотерапевт.журн.-1997.- №2.- С.5-24.

7. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. // Вопросы психологии. - 1988. - № 5. - С.27-37.

8. Введение в практическую социальную психологию./ Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой.-М.:Наука, 1996. -255с.

9. Винникот Д. Разговор с родителями.-М.: НФ "Класс", 1995.-112с.

10. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. - М.: НФ "Класс", 1997. - 172с.

11. Гордон Д. Терапевтические метафоры.- М.: Прагма, 1991. - 210с.

12. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт? - М.: Знание, 1985. - 80с.

13. Женщина, мужчина, семья. // Альманах THESIS. – Теория и история экономических и социальных институтов и систем. – 1994. – Вып.6.- 295с.

14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Волшебный источник творчества: сказкотерапия.// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 1997.-№3. - С.15-26.

15. Как стать несчастным без посторонней помощи/Пер. с англ. О. В. Захаровой; Послесл. И. В. Бестужева-Лады.- М.: Прогресс.-Мн.: Беларусь, 1990.- 96 с.

16. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. - С.-Пб.: Б.С.К., 1997. - 145с. - С.35-46.

17. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. - М.: Российское Педагогическое Агентство, 1997. - 192с.

-
18. Кемпер И. Сексуальная психотерапия. В 2 т. Т.1. - М.: ИГ "Прогресс", 1993. - С.48-53..
 19. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. - М.: "Белый кролик", 1998. - 340с. - С.256-260..
 20. Клеман К.Б., Брюно П., Сэв Л. Марксистская критика психоанализа. - М.: Прогресс, 1976. - 281с.
 21. Ковалев Г.А. Три парадигмы в психологии - три стратегии психологического воздействия. // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации. / Под ред. А.А.Бодалева. - М.: АПН СССР, 1987. - 164 с. - С.5-16. или Вопросы психологии. - 1987. - № 3. - С.41-49.
 22. Копьев А.Ф. Особенности индивидуального психологического консультирования как диалогического общения. Автореферат дисс. ... психол. н. - М.: АПН СССР, 1991. - 18 с..
 23. Корнелиус Х.,Фейр Ш. Выиграть может каждый.-М.: Стрингер, 1992.-216с.
 24. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 1999. - 240с.
 25. Кравцова О.А. О психологических последствиях сексуального насилия. // Вестник МГУ, сер.14. Психология. - 1999. - №2. - С.80-91.
 26. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях... - М.: Мысль, 1987. - 320с.
 27. Лейцингер-Болебер М., Кэхеле Х. От Кальвина до Фрейда: исследование когнитивных изменений в ходе психоанализа. // Моск. психотерапевт. жур. - 1997. - №4. - С.161-172..
 28. Линднер Р. Девушка, которая не могла прекратить есть. / Знаменитые случаи из практики психоанализа. Сб./ Сост Г.Гринвальд. Под ред. А.А. Юдина. - М. : "REFL-book", "Port-Royal", 1995. - 288с. - С.44-87.
 29. Лоренцер А. Археология психоанализа: Интимность и социальное страдание. - М.: Прогресс-академия,1996. - 304с.Алексеев А.А., Громова Л.А. Поймите меня правильно. - С.-Пб.: Эконом. шк., 1993. - 352с.
 30. Лосева В.К. , Луньков А.И. Проблемно-ориентированное консультирование как область психологической практики. // Развивающаяся психология - основа гуманизации обучения. Материалы первой всероссийской конференции. - М.: МГУ, РПО, 1998.
 31. Маданес К. Стратегическая семейная терапия. – М.: НФ «Класс», 1999. – 272с.
 32. Мей Р. Любовь и воля. - М.: Ваклер, 1997. - 384с. - С.176- 285.
 33. Менегетти А. Тематический выбор. // Онтопсихология. - 1995. - №4. - С. 15.
 34. Меновщиков В.Ю. Психотерапевтическая практика: мифы клиентов. // Вопр. психол. - 1999. - №1. - С.77-88.

-
35. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. - М.: Независимая фирма "Класс", 1997. - 160с.
 36. Минигалиева М.Р. Проблема понимания клиента - Калуга: КГПУ, 1999. - 237с.
 37. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. - М.: НФ «Класс», 1998. - 304с.
 38. Некрасов С.В., Возилкин И.В. Жизненные сценарии женщин и сексуальность.-Свердловск: Изд-во УУ,1991.- 168с.
 39. Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. - М.: Б.С.К., 1997. - 195с.
 40. Папуш М.П. "Я" и "Ты" в гештальт-терапии.// Московск.психотерапевт.журн.-1992.- №2.-С.41-58.
 41. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. - М.: МГУ, 1982. - 168 с.
 42. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальттерапия. – М.: НФ «Класс», 1999. – 272с.
 43. Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер 2000. - 400С.
 44. Рикер П. Аналитический дискурс.// Московск. психотерапевт. журн., 1996. - №4.- С.5-17.
 45. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994, - 480с.
 46. Саймон Р. Один к одному. - М.: НФ "Класс", 1996. - 224с.
 47. Фаррели Ф., Брандсма Дж. Провокационная терапия. - Екатеринбург: Изд-во "Екатеринбург", 1997. - 216с. - С.117, 138-140.
 48. Флемминг Ф. Преобразующие диалоги. - Киев: Ника-Центр, 1997. - 384с.
 49. Франкл В. Человек в поисках смысла. -М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
 50. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М.: Республика, 1994. - 480с.
 51. Хейли Дж. Терапия испытанием. - М.: НФ «Класс», 1998. – 208с.
 52. Хиллман Дж. Сто лет одиночества. // Моск. психотерапевт. журн. - 1997. - №1. - С.120-142
 53. Шпет Г.Г. Психология социального бытия.- М.: Изд-во "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1996.- 492 с.
 54. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. - Л.: Медицина, 1990. - 189с.
 55. Ялом И. Теория и практика групповой терапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640с.
 56. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: НФ «Класс», 2000. – 576с.

-
57. Ялом И.Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. - М.: НФ "Класс", 1997. - 288с.
58. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.
59. Carkhuff R. Helping in Human Relation.- V. 1,2.-N.-J.:Holt,Rinehart and Winston ,1969.- 270p., 258p.
60. Chopich E.J., Paul M. Healing your wholeness. //AHP Perspective. - 1998. - october-november. - P. 13, 48.
61. Claiborn C.D. Interpretation and change of counseling. // J. of Counseling psychology. - 1982. - 29. - p.439-453.
62. Corey G.,Corey M. Becoming a helper. - N.-Y.: Brooks\Cole Publishing Company, 1998. - 500p.
63. Corey G.,Corey M., Callanan P. Issues and ethics in the helping professions. - N.-Y.: Brooks\Cole Publishing Company, 1998. - 520 p.
64. Cormier L.Sh., Cormier W.H. Interviewing strategies for helpers. Fundamental skills and Cognitive Behavioral Interventions. - Calif.,Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company, 1991.- 670p.
65. Vaughn L. Being-in, Being-for Being-with. Moustakas C.// AHP Perspective. - July-august. - 1997. - P .34-35.Winter G. Elements for a Social Ethic.- N.-J.:Macmillan , 1966.-345p.
66. Zurilla D. Problem-solving therapies. // Handbook of cognitive-behavioural therapies. / Ed. Dobson. - N.-Y.: Guilford Press. - 1988. - P. 85-135.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ «ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОСИСТЕМНОГО СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативные требования к содержанию программы профессиональной переподготовки основываются на положениях:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.) , п.9 ст.2, ч.9 и 10 ст.76;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1.07.2013 г. № 499) , п.п. 6-10.

Образовательная программа разработана в соответствии с требованиями профессионального стандарта, ФГОС, ЕТКС, Федеральных Законов РФ, Приказ Минтруда России от 18.11.2013 N 683н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по работе с семьей" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2013 N 30849)

Образовательная программа может реализовываться в формах обучения: очно, очно-заочно, заочно с применением электронных образовательных ресурсов (ЭОР) дистанционных образовательных технологий (ДОТ) .

1.2. Цель освоения: подготовка квалифицированных специалистов, способных на практике осуществлять процесс психологического консультирования семьи.

1.3. Категории слушателей и требования к уровню образования.

Учебный материал (контент) предназначается для физических лиц 18+, имеющих высшее и среднее специальное образование.

Требование к обучающемуся:

1) Обучающейся должен занимать без оценочную позицию в своей профессиональной деятельности, обладать терпением, внимательностью, уметь слушать и слышать, анализировать и искренне желать помочь обратившейся семье и уметь не смешивать личные и профессиональные отношения.

2) Обучающейся должен иметь психологическое, педагогическое, медицинское, социологическое образование, так как дисциплина «Технологии психосистемного семейного консультирования» базируется на знаниях, полученных в процессе изучения таких дисциплин профессионального блока, как «Основы общей психологии», «Возрастная психология», «Психофизиология», «Теория и методика воспитания», «Психологическая служба», «Конфликтология», «Психология личности», «Психология семьи», «Гендерная психология», «Основы консультирования».

1.4. Форма обучения: заочная с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологии

1.5. Организационно-педагогические условия реализации программы:

Для реализации Программы образовательное учреждение должно располагать достаточной организационно-педагогической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической, самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных учебным планом.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОСИСТЕМНОГО СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

2.1. Общая трудоемкость программы «Технологии психосистемного семейного консультирования» составляет 300 часов.

2.2. Разделы дисциплин и виды занятий, учебный план:

Модуль 1.

**Рабочая программа дисциплины
«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования»**

1. Цель освоения модуля (дисциплины) «Теоретические основы психосистемного семейного консультирования»- формирование компетенций в области психологии семьи и семейного консультирования, основанных на современных достижениях науки.

2. В результате освоения модуля (дисциплины) обучающийся должен иметь следующие профессиональные компетенции, знания, умения, практический опыт:

3. Структура и содержание модуля (дисциплины)

Общая трудоемкость модуля (дисциплины) «Теоретические основы психосистемного семейного консультирования» составляет 100 часов.

Разделы Модуля (дисциплины) и виды занятий:

Тематическое содержание Модуля (дисциплины)
«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 1. *Структура психосистемного семейного консультирования.* Психосистемное семейное консультирования, как психологическая система. Подсистема–система–метасистема семейного консультирования Модель семейного консультирования. Цели, задачи, функции семейного консультирования.

Лекция 2. *Универсальные законы развития - основа консультирования семьи.* Универсальные законы развития семейной системы: закон полярности, закон преемственности и подобия, закон причинной обусловленности, закон цикличности, закон альтернативности.

Лекция 3. *Исследование системы семейных отношений клиента. Модель «Циклограмма» и «Система родственных отношений».* Диагностика семейных отношений. Постановка диагноза. Роль семейных сценариев в формировании отношений. Стадии развития отношений. Упр. «Циклограмма развития семьи». Упр. «Система родственных отношений».

Лекция 4. *Семейная система как источник травмотизации личности.* Здоровые и дисфункциональные семьи. Семья как фактор, определяющий реакцию индивида на психическую травму. Пути выявления семейно обусловленных психотравмирующих состояний. Состояние глобальной семейной неудовлетворенности. Семейно обусловленное нервно-психическое и физическое напряжение. Особенности жизнедеятельности семей с хронически больным и недееспособным членом.

Лекция 5. *Два типа семейных отношений: со-зависимые и партнерские.* Виды отношений: иерархические и синергетические. Модель «Жизненная позиция». Позиция господства. Позиция подчинения. Партнерская позиция.

Лекция 6. *Семь стилей взаимоотношений в семье.* Стили взаимодействия: первый стиль «Господин-Раб», седьмой

стиль «Творец-Сотворец»; второй стиль «Мученик-Эгоист», шестой стиль «Партнер-Сопартнер»; третий стиль «Манипулятор-Компьютер», «Учитель-Ученик»; Стили взаимодействия: четвертый стиль «Приятель-Приятель» (Актер-Зритель», «Друг-Друг») .

Лекция 7. *Трансформация со-зависимых отношений в партнерские.* Описание тренингов направленных на изменениестилей взаимоотношений в семье.

Лекция 8. *Знаковая система взаимодействия в семье.* Разнообразие языков взаимодействия – условие здоровьесберегающего взаимодействия в семье. Языки взаимодействия «Прикосновение». «Эмоциональное выражение чувств» «Слова поощрения» «Забота», «Подарки», «Время», «Служение».

4. **Формы аттестации и критерии оценивания**

№ п/п	Лекция	Форма аттестации	Критерий оценивания
1	<i>Структура семейного консультирования</i>	3	1) Применение научных принципов и технологий для анализа семейных ситуаций; 2) выявление объективных, субъективных критериев эффективности психологической помощи семье.
2	<i>Универсальные законы развития - основа консультирования семьи.</i>	3	Установление взаимосвязи между разноуровневыми явлениями в жизни семьи и процесса психосистемного семейного консультирования
3	<i>Исследование системы семейных отношений клиента. Модель</i>	3	Владение: 1) технологиями диагностики влияния родительских отношений на формирование основных

	<i>«Циклограмма» и «Система родственных отношений».</i>		стереотипов женского и мужского поведения; 2) навыками прогнозирования и моделирования развития семейной системы и процесса психосистемного семейного консультирования.
4	<i>Семейная система как источник травматизации личности</i>	3	Умение выявлять и обосновывать влияния семьи на процесс травматизацией личности.
5	<i>Два типа семейных отношений: со-зависимые и партнерские</i>	3	Уметь использовать психологические методики для выявления доминирование, партнерство и подчинение в семейных отношениях
6	<i>Семь стилей взаимоотношений в семье.</i>	3	Умение определять стили семейного взаимодействия по конкретным характеристикам
7	<i>Трансформация со-зависимых отношений в партнерские</i>	3	Умение использовать психологические методики, направленные на изменения стиля отношений.
8	<i>Знаковая система взаимодействия в семье.</i>	3	Умение использовать психологические методики направленные на выявление и способов взаимодействия в семье и формирование новых способов овзаимодействия в семье

5. Тестовые задания по модулю (дисциплине) «Теоретические основы семейного консультирования»

Тест к лекции 1.

1) Верно или неверно утверждение?

а) В современной науке понятие «система» включает исследования только систем физической природы.

б) Психологические системы характеризуются: простотой, замкнутостью, линейностью, статикой.

в) Каждой психологической системе присущи универсальные свойства и особенности, выражающие их содержание и определенность.

г) Выделяется три основных подхода к исследованию субъективного здоровья – исследование межсистемных связей, иерархии внутрисистемных связей и психосистемных связей.

д) Система обладает различными функциональными качествами: когнитивным, коммуникативным и регулятивным.

Выбрать правильные ответы.

2) Психосистемное семейное консультирование - сложная система. Ее характеризуют:

а) **целостность** – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) **структурность** – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) **многоуровневость** – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) мультифакторность – развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменять направленность развития системы;

д) взаимосвязанность компонентов. В результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

3) Психосистемное семейное консультирование - открытая система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) **мультифакторность** – развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменять направленность развития системы;

д) **взаимосвязанность компонентов** - в результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

4) Психосистемное семейное консультирование - нелинейная система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) **Для таких систем характерна непропорциональность причин и следствий. Процессы, протекающие в этих системах, неодинаковы при разных внешних воздействиях или взаимодействиях между элементами, что может привести к качественным изменениям.**

5) Психосистемное семейное консультирование – целенаправленная система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) **целеустремленность** – сложные системы являются целенаправленными, поведение которых подчинено достижению определенных целей;

е) **управленческое воздействие** – цель управления предполагает управленческое воздействие, которое должно исходить от субъекта управления (метасистемы) и должно быть направлено на объект управления (управляемую систему) ;

и) **избирательность (стохастичность)** – нелинейные системы в своем развитии приближаются к точкам бифуркации, в которых существует множество путей их дальнейшего развития. Выбор пути определяет дальнейший путь развития системы (прогресс системы или ее разрушение).

б) Психосистемное семейное консультирование - динамическая система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) **существование в рамках пространства и времени и обладающими способностью изменять свое состояние. Поэтому они могут рассматриваться с позиций прошлого (возникновение), настоящего (внутреннее строение, организация, множество состояний и др.) и будущего.**

7) **Метасистема** – это:

а) **управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам;**

б) множество связанных между собой элементов

в) элемент, направленный на выполнение общих целей развития

8) Система – это.....

а) **множество связанных между собой элементов**

б) управляющий объект, задающий стратегию развития;

в) элемент, направленный на выполнение общих целей развития

9) Подсистема – это

а) **элемент, направленный на выполнение общих целей развития**

б) множество связанных между собой элементов

в) управляющий объект, задающий стратегию развития.

Верно или неверно?

10) Психосистемное семейное консультирование

– **это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с семейными проблемами,**

выраженными через внутриличностные и межличностными затруднения в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.

Ответ – верно.

Выбрать правильные ответы.

11) Цель психосистемного семейного консультирования:

а) Преодоление конкретного психологического затруднения функционирования семьи.

б) Личностный рост членов семьи;

в) Развитие ответственного отношения членов семьи к своей жизни;

г) **Все ответы верны.**

12) Личностные качества консультанта необходимые для психосистемного семейного консультирования:

а) Дисциплинированность;

б) **Способность к постоянному саморазвитию;**

г) Абсолютное знание всех аспектов своей профессиональной концепции.

13) Психосистемное семейное консультирование – это.....?

а) психосистемное семейное консультирование – это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с семейными проблемами в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.

б) психосистемное семейное консультирование – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения клиентом своих проблем и затруднений психологического характера в области семейных отношений.

в) психосистемное семейное консультирование – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями семейной среды.

г) **все ответы верны**

14) Факторы, влияющие на развитие и эффективность консультирования.

-
- а) личностные качества консультанта;
 - б) психологический контакт и сотрудничество между консультантом и клиентом, что позволяет человеку психологически «раскрыться»;
 - г) расширение когнитивных сфер, получение новой информации от консультанта во время беседы;
 - д) вера клиента в то, что консультант может помочь;
 - е) приобретение новых социальных навыков клиентом;
 - е) три правила консультирования: не судите – не удивляйтесь – не советуйте.

и) все ответы верны.

Тест к лекции 2.

15) Какие универсальные правила относятся к закону полярности?

а) **в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии семьи, как психологической системы;**

б) **любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («я») членов семьи;**

в) **проблема, связанная с затруднениями в реализации членами семьи какой-либо потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности**

г) **в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника;**

д) **проблема, связанная с затруднениями членов семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;**

е) **любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении членов семьи (симптомов) ;**

з) **сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;**

16) Какие универсальные правила относятся к закону преемственности и подобия?

а) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в системе коллективного взаимодействия и сотворчества;

б) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизнедеятельности стереотипном поведении семьи (симптомов) ;

в) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

г) причины, поддерживающие симптоматическое состояние семьи, возникали в разные циклы ее развития;

17) Какие универсальные правила относятся к закону причинной обусловленности;

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы семьи;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности;

г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника;

д) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;

е) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов) ;

з) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

й) причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные циклы развития семьи;

18) Какие универсальные правила относятся к закону цикличности?

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы семьи;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности

г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

д) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;

з) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

к) баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения семьи с окружающим миром; баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии в семье;

л) кризисы в жизни семьи возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального циклов развития семьи;

м) психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла семьи;

н) основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «образа семьи»;

19) Какие универсальные правила относятся к закону альтернативности?

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семейной системы;

в) любая проблема возникает в результате выбора семьей направленности развития;

г) решение проблемы начинается с изменения отношения членов семьи к происходящему;

д) здоровье семьи зависит от способности ее членов брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Тест к лекции 3.

20) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует первому циклу в жизни семьи?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) . в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и

управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) . это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

21) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует второму циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) . это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

22) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует третьему циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных,

межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) , это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

23) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует четвертому циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром; актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) , это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

24) Какие года в жизни семьи относятся к началу нормативных кризисов развития?

а) 7,

-
- б) 14,**
 - в) 21,**
 - г) 28,**
 - д) 35,**
 - е) 42,**
 - и) 49,**
 - к) 56,**
 - л) 63**

Ответ: (все ответы верны)

25) Какие характеристики женских проявлений в семье вы знаете?

- а) активности,
- б) возникновения идей,
- в) формирования целей развития
- г) объединения,**
- д) организации условий для реализации идеи,**
- е) формирования системы отношений.**

Какие характеристики мужских проявлений в семье вы знаете?

- а) активности,**
- б) возникновения идей,**
- в) формирования целей развития**
- г) объединения,
- д) организации условий для реализации идеи,
- е) формирования системы отношений.

26) В чем заключается влияние матери на отношения?

- а) эмоциональность,**
- б) понимание других,**
- в) способность к адаптации,**
- г) эмоциональная устойчивость,**
- д) дисциплинированность,
- е) целеустремленность,
- ж) эгоизм,
- з) авторитарность,

27) Как сказывается отсутствие матери на проявлении мужчины в жизни?

- а) эмоциональная неразвитость,**
- б) не способность понимать другого;**
- в) заняты только собой, карьерой,**

г) трудности в отношениях с женщинами,
д) стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;

ж) амбициозны.

28) Как сказывается отсутствие матери на проявлении женщины в жизни?

а) эмоциональная незрелость,

б) неспособность понимать другого;

в) заняты только собой, карьерой,

г) трудности в отношениях с женщинами,

д) стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;

ж) амбициозны.

29) В чем суть женско-мужских отношений?

а) активности,

б) возникновения идей,

в) в мужчине рождается чувствительность, развивающиеся чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности

г) объединения,

д) организации условий для реализации идеи,

ж) в женщине зарождается умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее.

30) В чем заключается влияние братьев и сестер?

а) Эмоциональная устойчивость.

б) Дисциплинированность.

в) Целеустремленность.

г) эгоизм,

д) во взаимодействии с ровесниками,

в умении сотрудничать

ж) авторитарность,

з) безответственность

31) В чем заключается влияние отца на развитие детей?

а) Эмоциональная устойчивость.

б) Дисциплинированность.

в) Целеустремленность.

г) эгоизм,

д) авторитарность,

ж) безответственность,

-
- з) «ничего не хотят»,
 - и) отсутствие творчества.

Выбрать правильные ответы

32) Какие общие черты формирует отсутствие отца на мужчин и женщин?

- а) эгоизм,**
- б) авторитарность,**
- в) безответственность,**
- г) «ничего не хотят»,**
- д) отсутствие творчества.**
- ж) решают сами все проблемы
- з) ждут сильного мужчину,
- и) сильную женщину
- к) агрессивно отстаивают свои права

Тест к лекции 4.

Выбрать правильные ответы

33) К факторам семейных нарушений относятся?

- а) трудность, с которой столкнулась семья,**
- б) неблагоприятные последствия для семьи,**
- в) осмысление нарушения членами семьи**
- г) нарастание конфликтности взаимоотношений,
- д) снижение удовлетворенности семейной жизнью,
- ж) ослабление сплоченности семьи;

34) Проявления нарушения в жизни семьи это-?

- а) трудность, с которой столкнулась семья,
- б) неблагоприятные последствия для семьи,
- в) осмысление нарушения членами семьи
- г) нарастание конфликтности взаимоотношений,**
- д) снижение удовлетворенности семейной жизнью,**
- ж) ослабление сплоченности семьи;**
- з) нарастание усилий семьи, направленных на ее сохранение,**
- и) возрастание сопротивления трудностям**

35) Какое из утверждений верно?

а) Трудности первого типа, связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) — психические трудности, возникающие при переходе от

этапа к этапу жизненного цикла: резкое изменением образа жизни.

б) Трудности второго типа - суммирование трудностей, их «наложение» друг на друга: необходимость практически одновременного решения ряда проблем.

в) Трудности первого типа, связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) — суммирование трудностей, их «наложение» друг на друга: необходимость практически одновременного решения ряда проблем.

г) Трудности второго типа - психические трудности, возникающие при переходе от этапа к этапу жизненного цикла: резкое изменением образа жизни.

36) Какое из утверждений верно?

а) Трудности семьи, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла — это отсутствие в семье одного из ее членов (супруга, детей) .

б) К ситуационным нарушениям относятся трудности, относительно краткие по длительности, внезапные и исключительные, создающие угрозу функционированию семьи, вызывающие ощущение беспомощности.

в) Трудности семьи, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла — это внезапные и исключительные, создающие угрозу функционированию семьи, вызывающие ощущение беспомощности.

г) К ситуационным нарушениям относятся трудности, связанные с отсутствием в семье одного из ее членов (супруга, детей) .

37) Источники семейных нарушений- это?

а) функциональная пустота, т. е. ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, не выполняется;

б) трудности адаптации к факту, событию, породившему, неблагоприятный вариант развития семьи.

38) Психическая травма — это?

а) психическое переживание,

б) психотравмирующее переживание,

в) действие,

г) эмоциональное состояние.

39) Какая схема верна?

Нарушения семьи — психическая травма — нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) .

а) Нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) — психическая травма — нарушения семьи.

б) Психическая травма — Нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) — нарушения семьи.

40) Какие характеристики семейнообусловленных психотравм верны?

а) **Состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация) возникает при резком расхождении между реальной семейной жизнью и ожидаемой.**

б) Семейная тревога возникает при страхе что с членами семьи что-то произойдет, неуверенности в чувствах.

в) **Непосильное нервно-психическое и физическое напряжение возникают при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости.**

г) **Чувство вины перед семьей возникает под действием установки - «Я все мешаю».**

д) Состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация) возникает при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости.

е) Семейная тревога возникает под действием установки - «Я все мешаю».

ж) Чувство вины перед семьей возникает при страхе что с членами семьи что-то произойдет.

з) неуверенности в чувствах.

41) Выберите высказывания, наиболее подходящие для обращения к больному члену семьи. Какое из каждой пары высказываний является эмоционально щадящим?

а. Ответ б. Ответ

1. Ты сделал это неправильно. **1. Может быть, ты можешь сделать это иначе.**

2. Почему ты так говоришь? – 2. **Извини, я не совсем тебя понял.**

3. **Мне трудно сосредоточиться.** 3. Перестань шуметь на работе.

4. Ты все испортил. 4. **Это надо было сделать не так.**

5. Ты не прав. 5. **Это не совсем так.**

6. **Я не вижу того, о чем ты говоришь.** 6. Тебе все померещилось.

7. Не делай этого. 7. **Ты мог бы этого не делать?**

8. Перестань надоедать мне. 8. **Я бы хотел побыть один.**

9. Ты не брал мою книгу? – 9. **Ты не видел мою книгу?**

10. Ты не забыл принять лекарство? – 10. **Прими лекарство.**

Ключ: 1-б, 2-б, 3-а, 4-б, 5-б, 6-а, 7-б, 8-б, 9-б, 10-б. Все эти высказывания являются эмоционально шадящими

42) В каком случае характеристики подтипов «семьи индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами» верны?

а) **неустойчивый:** характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств), снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт;

б) **конструктивный:** хорошо знает личностные особенности индивида с нервно-психическими расстройствами, находит значительные резервы усиления влияния на него, это семья, в которой организация помощи индивиду с нарушениями стала основной целью, мобилизовала и сплотила всех; хороший контакт и взаимодействие с социальным окружением;

в) **деструктивный:** снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи,

происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции.

г) **деструктивный:** характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств) , снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт;

д) **неустойчивый:** снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи, происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции.

Тест к лекции 5.

43) Что такое любовь?

а) любовь –способ жизни;

б) способ организации пространства отношений во времени

чувство;

в) состояние;

44) Что такое пассивная форма со-зависимости?

а) подчинение.

б) господство,

в) доминирование.

45) Что такое активная форма со-зависимости?

а) подчинение.

б) господство,

в) доминирование.

46) На каких принципах развиваются со-зависимые отношения?

а) конкуренции и борьбы за выживание.

б) сохранение целостности и индивидуальности партнеров

47) На каких принципах развиваются партнёрские отношения?

а) конкуренции и борьбы за выживание.

б) сохранение целостности и индивидуальности партнеров

48) Партнерские отношения в семье характеризуются.....?

а) отсутствием психологической автономии;

б) зависимостью;

в) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;

г) низкой самооценкой;

д) неосознанным иррациональным поведением

ж) нестабильностью

з) тяжелыми расстройствами;

и) нарушением здоровья,

к) стрессом;

л) хроническими заболеваниями

м) открытым общением

н) разнообразием,

о) взаимодополняемостью

п) изменчивостью и способностью преобразоваться.

р) полным доверием друг к другу

с) уважением внесемейных интересов.

т) создаются условия для развития всех членов семьи

у) согласованием иерархии ценностей

ф) согласованием иерархии целей в развитии семьи

х) равноправием

ц) справедливое разделение ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.

49) Со-зависимые отношения, характеризуются.....?

а) отсутствием психологической автономии;

б) зависимостью;

в) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;

г) низкой самооценкой;

д) неосознанным иррациональным поведением

ж) нестабильностью

з) тяжелыми расстройствами;

е) нарушением здоровья,

и) стрессом;

к) хроническими заболеваниями

л) открытым общением

м) разнообразием,

н) взаимодополняемостью

50) Со-зависимость – это?

а) специфическое состояние;

б) контроль действий другого человека;

в) приобретенное поведение;

г) незавершенность, стадии установления психологической автономии;

д) семейная болезнь

е) отношения;

ж) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека

51) Партнерство – это?

а) специфическое состояние;

б) приобретенное поведение;

г) отношения;

ж) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека

з) доверие и сотрудничество;

и) равноправие мужа и жены (партнеров) .

52) Какая из представленных схем относится к доминированию?

а) Я+- ОНИ-

б) Я- ОНИ+

в) Я+ ОНИ+

г) Я- ОНИ-

Тест к лекции 6.

Выбрать правильные ответы.

53) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в физической сфере жизнедеятельности

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение.

54) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в эмоциональной сфере ее жизнедеятельности

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности.

55) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в сфере интеллектуального развития?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение.

56) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в межличностной сфере ее жизнедеятельности?

а) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

б) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

в) конструктивное межличностное общение;

г) самоактуализация в определенной профессиональной сфере.

57) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в психосоциальной сфере ее жизнедеятельности?

-
- а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;
 - б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;
 - в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;
 - г) конструктивное межличностное общение;
 - д) **самоактуализация в определенной профессиональной сфере.**

58) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в общественно-иерархической сфере ее жизнедеятельности?

- а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;
- б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;
- в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;
- г) **общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и завоевать их признание.**

59) Что такое «цель развития»?

- а) **осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;**
- б) совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи;
- в) совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи.

60) Что такое «стиль общения»?

- а) осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;
- б) **совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи,**
- в) **совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи;**

г) совокупность принципов, обеспечивающих условия для развития семьи;

д) совокупность ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития семьи.

61) С чем связана сложность в определении стиля отношений в семье?

а) стили отношений в семье иерархически взаимосвязаны;

б) стиль соответствующий более высокому уровню отношений вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях;

в) все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека;

г) доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

61) Какие стили отношений взаимосвязаны между собой как причина и следствие?

а) 1–7;

б) 2–6;

в) 1–5;

г) 6–7;

д) 2–3;

ж) 3–5;

з) 4–4.

Тест к лекции 7.

Выбрать правильные ответы.

62) Особенности тренингов, для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские?

а) игровые;

б) тренинги проводятся без прерывания на рефлексю;

в) тренинги проводятся без прерывания на изменение ролей партнеров в паре;

г) упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе;

д) смена ролей партнеров происходит после 1 и 2 этапа;

е) тренинг повторяется для партнеров в новых ролях;

ж) проводится рефлексия в конце тренинга;

з) не игровые;

- и) тренинги проводятся с прерывания на рефлекссию;
 - к) тренинги проводятся с изменением ролей партнеров в паре;
 - л) упражнения выполняются не последовательно;
 - м) смена ролей партнеров происходит после 2 этапа тренинга;**
 - н) тренинг не повторяется для партнеров в новых ролях;
 - о) проводится рефлексия в конце каждого этапа тренинга.
- 63) Рефлексия проводится в конце тренинга по указанной ниже схеме

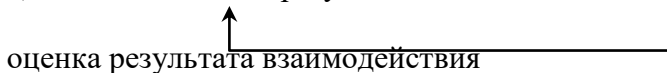
а) цель → мотив → способ → результат взаимодействия



б) мотив → цель → способ → результат взаимодействия



в) мотив → цель → результат взаимодействия → способ



Закончите предложение.

64) Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации.....

а) неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

б) цели, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

в) способа взаимодействия, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

г) результата, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений

65) Тренинг трансформации 1-ого стиля в 7-й стиль включает упражнения.....

а) «Налет орды на отрешенных»,

б) «Падение на руки»,

в) «Колыбелька»;

г) «Мать и дитя»;
д) «Отражение»;
66) Тренинг трансформации 2-ого стиля в 6-ой стиль включает упражнения.....

- а) «Налет орды на отрешенных»,
- б) «Падение на руки»,
- в) «Колыбелька»;
- г) «Мать и дитя»;
- д) «Отражение»;
- ж) «Я – лидер»;**
- з) «Скульптор и скульптура»;

67) Тренинг трансформация 3 стиля в стиль 5, включает упражнения.....

- а) «Налет орды на отрешенных»,
- б) «Падение на руки»,
- в) «Колыбелька»;
- г) «Мать и дитя»;
- д) «Отражение»;
- ж) «Я – лидер»;
- з) «Скульптор и скульптура»;

- и) «Решение проблем»;**
- к) «Прогулка в слепую»;**

68) Тренинг трансформация 4 стиля: Актер-зритель в стиль Друг-друг включает упражнения.....

- а) «Налет орды на отрешенных»,
- б) «Падение на руки»,
- в) «Колыбелька»;
- г) «Мать и дитя»;
- д) «Контакт взглядом»;
- ж) «Знакомство»;**
- з) «Последняя встреча»;

- и) «Расставание**

Выбрать правильные ответы.

69) Какое положительное намеренье относится ко 2 стилю?

а) «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».

б) **«Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими».**

в) «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

70) Какое положительное намеренье относится к 3 стилю?

а) **«Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».**

б) **«Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими».**

в) **«Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».**

71) Какое положительное намеренье относится к 1 стилю?

а) **«Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».**

б) **«Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими».**

в) **«Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».**

Тест к лекции 8.

72) Какие выделяют языки взаимодействия?

а) **«Прикосновение»,**

б) **«Невербальный»,**

в) **«Вербальный»**

г) **«Эмоциональное выражения чувств»,**

д) **«Рациональный»**

ж) **«Слова поощрения»,**

з) **«Забота»,**

и) **«Подарки»,**

к) **«Материальный»,**

л) **«Время»,**

м) «Социальный»,

п) «Служение»

73) Как определить свой язык взаимодействия и язык взаимодействия другого человека?

Вспомните:

а) о чем вы чаще всего просите партнера (члена семьи)

;

б) какие строите ожидания относительно действий другого;

в) что хотите, чтобы другой делал в отношении вас;

г) о чем чаще партнер (член семьи) просит вас;

д) что от вас ожидают;

е) чем как правило вы недовольны в семейной жизни.

74) Как определить язык взаимодействия другого человека?

Вспомните:

а) о чем чаще партнер (член семьи) просит вас;

б) какие он строит ожидания относительно ваших действий;

в) что хочет, вы делали в семейных отношениях;

г) что от вас ожидают;

д) чем как правило он (член семьи) недоволен в семейной жизни

ж) о чем вы чаще всего просите партнера (члена семьи) ,

з) какие строите ожидания относительно действий другого;

е) чем как правило вы недовольны в семейной жизни.

75) Что такое «Язык взаимодействия»?

а) язык взаимодействия -это как вербальные, языковые (знаки) , невербальные знаки (мимика, жесты)

;

в) традиции общения;

г) каналы восприятия и передачи информации.

76) В чем особое значение языка взаимодействия «Эмоциональное выражения чувств»?

а) эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого общения;

б) эмоции - символ мысли о любимом человеке;

в)) эмоции - символ жертвы, значимыми для себя делами.

77) Как проявляется язык взаимодействия «Слова поощрения»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;

б) ругань;

в) критика;

г) добрые слова, слова-поглаживания;

д) похвала, одобрение; прощение;

ж) просьба; слова благодарности;

з) ободряющие слова (поддержка, вдохновение) ;

и) проводят время вместе;

к) согласны жертвовать своим временем;

л) подарок – символ мысли о любимом человеке.

78) Как проявляется язык взаимодействия «Подарки»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;

б) ругань;

в) критика;

г) подарок – символ мысли о любимом человеке.

79) Как проявляется язык взаимодействия «Время»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;

б) ругань;

в) критика;

г) проводят время вместе;

д) согласны жертвовать своим временем;

80) Как проявляется язык взаимодействия «Прикосновение»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;

б) ругань;

в) критика;

г) поглаживания;

м) обнимание;

н) насилие физическое.

6. Перечень практических заданий

№ п/п	Наименование практических занятий
1	1. Составление сводной таблицы «Принципы семейного консультирование» 2. Составление сводной таблицы «Соответствие объективных, субъективных критериев эффективности семейного консультирования и видов помощи». 3. Проведение анализа семейного консультирования как психологической системы, по схеме: подсистема–система–метасистема.
2	Практическое задание на тему «Универсальные законы развития - основа консультирования семьи
3	1. Проведение анализа на основе модели «Система родственных отношений»: <ul style="list-style-type: none"> а) влияния родительских отношений на формирование основных стереотипов поведения в различных сферах жизнедеятельности. б) особенностей взаимоотношений в семейных поколениях конкретной семьи 2. Прогнозирование и моделирование дальнейшего развития конкретной семьи, как системы на основе моделей «Циклограмма» и «Система родственных отношений»
4	1. Составление сводной таблицы «Сравнительная характеристика дисфункциональной и здоровой семьи». 2. Составление сводной таблицы «Дисфункциональные роли в семье». 3. Решение кейс-задачи по теме «Семья источник психотравмы»
5	Практическое задание на тему «Два типа отношений: со-зависимые и партнерские»:
6	1. Составление сводной таблицы: «Характеристика стилей взаимоотношений и техника отказа».
7	Выполнение и письменный анализ упражнений направленных на трансформацию стилей взаимоотношений (тренинг)

8	<p>1. Напишите эссе по теме «Разнообразие языков взаимодействия – способ профилактики конфликтов в семье»</p> <p>2. Посмотрите фильмы «Любовь-морковь», «Давайте потанцуем» и составьте комментарии психолога – анализ языков взаимодействия</p> <p>3. Выполнение и письменный анализ упражнений направленных на изучение языков взаимодействия членов семьи</p>
---	--

7. Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы ¹
1	Изучение лекционных материалов и дополнительной литературы
2	Выполнение учебных тестов
3	Поиск и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях
4	Оформление и анализ результатов практических занятий
5	Аттестация

8. Список литературы

а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2. Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128 с. 500 экз. ISBN 978-5-907284-68-5. Текст: непосредственный; фото.

3. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГТТУ, 2020. 265 с.

¹Виды самостоятельной работы стандартные, меняется только трудоемкость (часы)

4. Валеева Г. В. «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г. В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

5. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

б) дополнительная

6. Грюнвальд, Б. Б. Консультирование семьи / Б. Б. Грюнвальд, Г. В. Макаби; пер. И. Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. - (Мастер-класс) . - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023)

7. Нейпир, О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е. В. Кукаркина, Б. А. Кукаркин, О. Е. Мозжухина. Москва: Когито-Центр, 2005. 344 с. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473> (дата обращения: 09.04.2022) . ISBN 5-89353-139-6. Текст: электронный.

8. Ткаченко И. В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с прак-тикумом) [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. В. Ткаченко, Е. В. Евдокимова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. — 182 с. — 978-5-9908055-6-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html>

9. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Бейкер Кэтрин [и др.]. — Москва: Когито-Центр, 2008. — 496 с. — ISBN 978-5-89353-243-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022) .

10. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология / Л. Б. Шнейдер. Москва: Академический Проект, Трикста, 2010. 720 с. ISBN 978-5-8291-1206-6. Текст: непосредственный.

11. Янг-Айзендрат, П. Ведьмы и герои: феминистский подход к юнгианской психотерапии семейных пар: монография / П. Янг-Айзендрат. - Москва: Когито-Центр, 2005. - 268 с. - (Юнгианская психология) . - ISBN 5-89353-159-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1067064> (дата обращения: 10.04.2022)

**Материалы к рабочей программе дисциплины
«Технологии психосистемного семейного
консультирования» .**

Часть 1. Общие проблемы консультирования

**Лекция 1. Структура психосистемного семейного
консультирования.**

План.

1. Психосистемное семейное консультирование, как психологическая система.
2. Подсистема–система–метасистема психосистемного семейного консультирования.
3. Постулаты психосистемного семейного консультирования.

Цель: научить применять научные принципы и технологии системного анализа для семейных ситуаций и эффективности психосистемного семейного консультирования;

Результат освоения:

- 1) уметь применять научные принципы и технологии системного анализа для семейных ситуаций и психосистемного семейного консультирования;
- 2) уметь диагностировать на основе объективных, субъективных критериев эффективность психологической помощи семье.

Психологическое консультирование семьи как отдельная отрасль психологии возникло в середине XX в. Большое количество семейных субкультур внутри одного общества привело к тому, что человек стал часто попадать в ситуацию выбора – выбора отношений, поведения, выбора способов эмоционального реагирования, выбора способов решения (когнитивным путем) проблем и необходимости — это согласовывать. Качество внутрисемейных отношений всегда

определяло адаптацию и эволюционную успешность человека.

Психологическое консультирование семьи развивающаяся отрасль психологии, в которой возникают новые направления и технологии. Наиболее эффективные из них рассматривают семью, как систему. Однако весь комплекс консультирования представляет собой сложную как систему, а семья только часть системы консультирования. Данный подход реализуется в психосистемном семейном консультировании. Семейному консультанту для управления процессом консультирования необходимо знать его структуру, которая и будет рассмотрена в этой лекции.

Психосистемное семейное консультирование, является частью консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья, представляющего собой организацию и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями социальной среды. [Валеева, Тюмасева, 2022].

1. Психосистемное семейное консультирование, как психологическая система.

Психологическая система – это множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и направленных на прогнозируемый результат, выполняющий роль системообразующего фактора.

1. Психосистемное семейное консультирование – сложная система.

Ее характеризуют:

– целостность – система обладает мета- свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

– структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

– многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

2. Психосистемное семейное консультирование – открытая система, поддерживающая свое существование, функционирование и развитие благодаря обмену энергией и информацией с другими системами (в том числе и метасистемой) и внешней средой.

Ее характеризуют:

– мультифакторность – развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменять направленность развития системы;

– взаимосвязанность компонентов. В результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

3. Психосистемное семейное консультирование – нелинейная система. Для таких систем характерна непропорциональность причин и следствий. Процессы, протекающие в этих системах, неодинаковы при разных внешних воздействиях или взаимодействиях между элементами, что может привести к качественным изменениям.

4. Психосистемное семейное консультирование – целенаправленная система.

Ее характеризуют:

– целеустремленность – сложные системы являются целенаправленными системами, поведение которых подчинено достижению определенных целей;

– управленческое воздействие – цель управления предполагает управленческое воздействие, которое должно исходить от субъекта управления (метасистемы) и должно быть направлено на объект управления (управляемую систему) ;

– избирательность (стохастичность) – нелинейные системы в своем развитии приближаются к точкам бифуркации, в которых существует множество путей их дальнейшего развития. Выбор пути определяет дальнейший путь развития системы (прогресс системы или ее разрушение) .

Психосистемное семейное консультирование – динамическая система, существующая в рамках пространства и времени и обладающая способностью изменять свое состояние. Поэтому она может рассматриваться с позиций прошлого (возникновение) , настоящего (внутреннее строение, организация, множество состояний и др.) и будущего.

2.Подсистема–система–метасистема психосистемного семейного консультирования.

Представление о психосистемном семейном консультировании, как психологической системе формируется за счет изучения ее макро- и микросистемных оснований многоуровневых процессов, таких как подсистема–система–метасистема, где:

– метасистема – управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам (методология, на которой строиться консультирование; планируемый результат консультирования; желаемые клиентом изменения) ;

– система – множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и направленные на прогнозируемый результат, выполняющий роль системообразующего фактора (структура консультирования; процесс консультирования) ;

– подсистема – элемент, направленный на выполнение общих целей развития системы (методики, используемые в

консультировании; результаты, полученные в ходе применения методик) [Валеева, Тюмасева, 2022].

Функции психосистемного семейное консультирования:

1) когнитивная, реализующая функцию познания семьи как системы;

2) коммуникативная, формирующая и реализующаяся в процессе общения, то есть осмысление и реализация новых паттернов взаимодействия с миром сформированных в процессе консультирования;

3) регулятивная, обеспечивающая регуляцию деятельности и поведения клиента.

Существует 2 способа развития системы по Б. Г. Ананьеву [Валеева, Тюмасева, 2022]:

1) с точки зрения вертикальных (иерархических, разноуровневых) связей между элементами системы, например, в контексте рассмотрения генезиса проблемы, ее можно представить в виде иерархии: внутриличностные отношения – межличностные отношения – статус в семье (семейные отношения, супружеские или детско-родительские).

2) с точки зрения горизонтальных (одноуровневых, линейных) связей между элементами семейной системы, например: муж–жена; брат–сестра.

Следовательно, объединение результатов исследования проблемы может проходить двумя способами:

1) иерархическим (вертикальным) – путем обобщения знаний из отдельных сфер жизнедеятельности и сведений в единое понимание жизни клиента-семьи;

2) линейным (горизонтальным) – объединение внутри одной сферы жизнедеятельности семьи.

Эти позволяет рассматривать проблему в процессе формирования жизненного цикла семьи.

Структура исследования проблемы семьи в процессе консультирования:

1-й уровень – изучается взаимосвязь поведения с состоянием здоровья клиента-семьи;

2-й уровень – характеризуется психоэмоциональная проблема, в контексте которой исследуется генезис

личностных смыслов и эмоциональных состояний членов семьи;

3-й уровень – характеризуется ментально-когнитивная проблема, рассматривающая спектр преобразований от реактивного поведения до высших форм активности;

4-й уровень – характеризуется проблема развития, преобразовательные процессы индивидуализации семьи;

5-й уровень – происходит исследование межличностных отношений в семье;

6-й уровень – осуществляется исследование потребностей, ценностей и идеалов клиента-семьи;

7-й уровень – исследование мировоззрения клиента-семьи.

Детерминантами структурообразования являются три составляющие семейной системы: причина, следствие и переходный процесс между ними, при этом связи между элементами системы могут быть иерархическими и линейными. Но поскольку эти связи подвержены динамике, то следующим шагом станет исследование процесса развития системы, который связан с относительно одновременной сменой ее структур.

Динамика взаимодействия системы психосистемного семейного консультирования с окружающей средой носит тройственный характер: дифференциация, интеграция и переходный процесс, характеризующий взаимообусловленность между ними.

1. Дифференциация – выделение элементов проблемы по единому принципу, исходя из одной отправной точки: исследование от общего к частному.

Стадия первая – зарождение психосистемного семейного консультирования; выделение многоуровневой структуры: метасистема–система–подсистема; структуризация и конкретизация области консультирования.

Стадия вторая – становление психосистемного семейного консультирования – принятие решения; прогнозирование особенностей процесса развития консультирования.

2. Интеграция – процесс объединения элементов проблемы и трансформация проблемы в результате направленного воздействия: от частного к общему.

Стадия третья – развитие психосистемного семейного консультирования; выполнение запланированных функций консультирования; его динамика и результат.

Стадия четвертая – реализация результатов психосистемного семейного консультирования в жизни клиента-семьи.

3. Переходный процесс – от процесса познания от общего к частному (фаза дифференциации) к преобразовательной деятельности от частного к общему (фаза интеграции) .

На основе причинно-системной методологии был разработан системный комплекс психосистемного семейного консультирования, включающий:

- психологическую реальность клиента-семьи (уникальный жизненный опыт семьи и принятая в семье система мышления) ;
 - профессиональную реальность психосистемного семейного консультирования (причинно-системное мышление консультанта, включающее его уникальный опыт и знание универсальных законов развития психологических систем, направленное на целостный анализ проблемы и моделирование наиболее эффективной программы ее разрешения и дальнейшего развития клиента) .
- Фундаментом профессиональной реальности консультирования являются универсальные законы развития и взаимодействия семейной системы (диалектические законы «перехода количества в качество» «сохранения энергии (принцип детерминизма) », «отрицания отрицания» (принцип развития и преемственности) , «закон единства и борьбы противоположностей» (принцип декомпозиции) , «закон свободы выбора») ; знание уровней отношения семьи с миром (психофизический, психо-эмоциональный, когнитивный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный) , универсальные принципы ментального моделирования как со-настройки консультанта на системный комплекс «психическая реальность клиента – профессиональная реальность консультирования – универсальность среды»;

• универсальную реальность природно-социальной среды, развивающаяся в соответствии с законами природы и бытия (диалектические законы «перехода количества в качество» «сохранения энергии (принцип детерминизма) », «отрицания отрицания» (принцип развития и преемственности) , «закон единства и борьбы противоположностей» (принцип декомпозиции) , «закон свободы выбора».

3. Постулаты психосистемного семейного консультирования.

1. Каждая семья и член семьи имеют свое предназначение в общемировом устройстве и поэтому ценны.

2. Человек продукт семейной системы отношений. Его интеграция с миром имеет многоуровневую структуру.

3. Миссия семьи в творческом преобразовании членов семьи и Мира.

4. Каждый человек, развиваясь в соответствии с универсальными закономерностями, преодолевает чувство одиночества через различные формы единения с окружающим миром, с целью обретения своего места в мире.

5. Каждая семья уникальна и неповторима.

6. Каждая семья целостна по своей природе. Целостность семьи по отношению к миру определяет ее предназначение.

7. Каждая семья является самоорганизующейся системой, уровень развития которой зависит от взаимоотношения между ее психологической и физиологической структурой.

На основе базовых понятий причинно-системного подхода (часть системного подхода) можно изложить общую технологию решения сложных задач консультирования различной природы:

– системное, многоуровневое исследование существующей семейной проблемы;

– определение внешних и внутренних факторов, формирующих, систему семьи;

– определение внешних и внутренних факторов, влияющих на психосистемное семейное консультирование;

– определение структурных параметров и динамических характеристик семейной системы;

-
- определение структурных параметров и динамических характеристик психосистемного семейного консультирования;
 - планирование исследования конкретной семейной системы;
 - планирование психосистемного семейного консультирования;
 - алгоритмическое описание, моделирование, системный анализ развития семейной системы;
 - алгоритмическое описание, моделирование, системный анализ развития психосистемного семейного консультирования [Валеева, Тюмасева, 2022].

Личностно-деятельностный подход означает организацию и управление психосистемным семейным консультированием.

Личностно-деятельностный подход в своем личностном компоненте предполагает, что в центре консультирования находятся клиент-семья и консультант, как личности – их мотивы, цели, неповторимый психологический склад. Исходя из интересов и особенностей клиента-семьи, учитывая свои особенности и возможности, консультант формирует, направляет и корригирует психосистемное семейное консультирование. Анализ деятельностного компонента доказывает взаимообусловленность составляющих данного подхода: личностного и деятельностного. В этой связи личность выступает субъектом деятельности, определяющей его личностное развитие. Человек, как субъект деятельности, планирует, организует, направляет, корригирует ее. В то же время сама деятельность формирует человека как ее субъекта, как личность.

Личностно-деятельностный подход позволяет создать «ситуацию доверия» через субъектно-субъектное: сотрудничество консультанта и клиента-семьи. Однако, решение задачи по развитию психосистемного семейного консультирования осуществляется консультантом.

Психосистемное семейное консультирование в условиях субъект-субъектного взаимодействия реализуется следующим образом: консультант–человек, вызывающий

подлинный интерес к предмету общения, к себе как к партнеру, информативная содержательная личность; клиент–семья, взаимодействие с которой рассматривается консультантом как сотрудничество в решении задачи ее при организующей, координирующей, положительно стимулирующей и подкрепляющей реакции консультанта.

Организация субъект-субъектного взаимодействия консультантом предполагает обеспечение безопасности личностного проявления членов семьи, создание условий его личностной самоактуализации и личностного роста, а также наличие актуальной ситуации интернализации новых способов, построения отношений с Миром. На основе перехода внешнего во внутреннее, у клиента-семьи целенаправленно и эффективно развивается психологическая готовность к формированию собственного здоровья.

4. Общенаучные принципы, на которых основано психосистемное семейное консультирование.

1. Принцип детерминизма является одним из главных принципов познания, который отражает в себе закономерную зависимость психосистемного семейного консультирования от запроса клиента-семьи по конкретной проблеме развития как порождающей причины. Этот принцип позволяет выделить факторы, определяющие важнейшие характеристики психосистемного семейного консультирования, выявить зависимость этих факторов от условий взаимодействия бытия клиента и универсальных законов развития. Идея детерминизма предполагает определенную закономерность хода этапов консультирования. Они возникают и сменяют друг друга не хаотически и произвольно, но только под действием факторов бытия клиента-семьи, которые доступны системно-логическому объяснению и опытной проверке. Этот принцип позволяет рассмотреть феномен субъективного здоровья семьи через взаимодействие эмпирических факторов («Я-концепция» членов семьи и общая концепция конкретной семьи, смысл жизни членов семьи и их отношение к этим факторам, смысл жизни самой семьи-ее предназначение) .

2. Принцип системности, требующий строить консультирование в психосистемного семейного консультирования по определенной логике, чтобы его различные фрагменты складывались в целостную картину (подсистема–система–метасистема) . Принцип предполагает выделение системообразующего комплекса реальностей психосистемного семейного консультирования, который дает возможность описать процесс психосистемного семейного консультирования. Это приводит к конкретизации таких понятий, как элемент консультирования, внутренняя связь между элементами, структурой, функцией, организацией, управлением, саморегуляцией процесса консультирования, стабильностью и развитием процесса консультирования, а также открытостью, активностью и средой.

3. Принцип развития позволяет понять психосистемного семейного консультирования как систему развивающуюся, последовательно проходящую фазы, периоды, эпохи и эры становления ее сущностных характеристик.

4. Принцип преемственности, который предполагает выделение и изучение качественно различных этапов и периодов (содержательно и логически связанных между собой) в динамике единого и непрерывного процесса психосистемного семейного консультирования. Преемственность состоит в том, что в качественно новом цикле развития психосистемное семейное консультирование повторяет в каждом последующем этапе весь опыт предыдущего развития. Далее система консультирования должна накопить новый опыт развития и синтезировать его с предыдущим для того, чтобы стал возможным переход на качественно новый уровень развития психосистемного семейного консультирования.

5. Принцип цикличности, который подчеркивает цикличность накопления опыта в динамике непрерывного, единого цикла развития.

6. Принцип декомпозиции подчеркивает дуальность (полярность) системы психосистемного семейного консультирования или наличие пары противоположностей развития процесса консультирования, что является источником ее развития. Принцип декомпозиции опирается

на философский закон единства и борьбы противоположностей и обусловлен наличием двух противоположных начал, которые есть основное условие возникновения жизни, а дуализм выступает, прежде всего, как основное противоречие, движущее развитие. Каждое принятое консультантом и клиентом-семьей решение в процессе консультирования будет содержать как сильные так и слабые стороны. Выбор решения будет всегда рассматриваться с точки зрения развития процесса консультирования.

7. Принцип альтернативности представлен через описание членов семьи, активно включенных в процесс психосистемного семейного консультирования (в отличие от существующего пассивно-отражательного подхода) , активно порождающего гипотезы о возникновении проблем семьи и ведущего постоянный поиск для решения этих проблем.

В контексте принципа альтернативности выбор консультантом направленности развития психосистемного семейного консультирования возникает как результат относительности познания консультантом и клиентом критериев развития будущего клиента-семьи (метасистемы) , задающего стратегию развития профессиональной реальности психосистемного семейного консультирования (системы) и проблемы клиента-семьи (подсистемы) . Чем более полно познана цель метасистемы, тем эффективнее осуществляется развитие самой системы, то есть процесса психосистемного семейного консультирования.

Развитие систем в рамках каждого этапа является детерминированным и определяется структурой, в то время как период изменения структуры характеризуется высокой неопределенностью и неустойчивостью. Этот период формально моделируется, как состояние бифуркации соответствует процессу консультирования.

Модель психосистемного семейного консультирования, разрабатывается на основе системного комплекса подсистема–система–метасистема, где:

– метасистема – управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам (методология,

на которой строиться консультирование; планируемый результат консультирования; желаемый клиентом стиль жизни) ;

– система – множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и направленные на прогнозируемый результат, выполняющий роль системообразующего фактора (структура консультирования; процесс консультирования) ;

– подсистема – элемент, направленный на выполнение общих целей развития системы (методики, используемые в консультировании; результаты, полученные в ходе применения методик) .

Таблица 1 – Критерии эффективности психосистемного семейного консультирования

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
Устранение симптома (конкретный ответ на запрос)	Удовлетворенность результатом	Переориентирующая: переориентирует клиента-семью из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со- творца своей жизни
Снижение уровня эмоционального напряжения	Чувство защищенности, легкость контакта	Эмоциональная поддержка: причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой и другими членами семьи, в личностных особенностях, поэтому человека

		необходимо поддержать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях
Формирование причинно-системного мышления	Обоюдная активность в процессе консультирования	Устремляющая: поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни и отношениях.
Переход конфликта в творчество	Доверие	Объединяющая: взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ взаимосвязи между событиями жизни, мотивами и отношениями, осознание их многоуровневости
Создание индивидуальной программы оздоровления	Адаптивность клиента к новой информации	Развивающая: актуализация ресурсов и направление их на самостоятельное решение текущих проблем отношений, новые стереотипы поведения, соответствующие ЗОЖ
Расширение мотивационной сферы клиента	Осмысленность информации клиентом	Экзистенциальная : преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой

		иерархии ценностей, осознание метапотребностей
Моделирование клиентом программы здорового образа жизни	Готовность клиента к изменениям	Целеориентирующая: помощь в определении различных новых перспектив в развитии.

Психосистемное семейное консультирование – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения семьей страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между ее адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды. Такое консультирование является творческим процессом, в ходе которого происходит как исследование отношения к нарушению этого равновесия, так и поиск путей его восстановления на новом уровне развития.

Цель психосистемного семейного консультирования.

1. Преодоление конкретного затруднения, которое явилось причиной обращения к психологу в области семейных отношений.

2. Оздоровление клиента-семьи.

Задачи психосистемного семейного консультирования.

– Способствовать проявлению эмоций, чувств членов семьи(клиентов) , раскрытию и осознанию установок, и их изменению.

– Способствовать развитию (само) уверенности человека в разрешении своих проблем в области семейных отношений.

– Способствовать развитию ответственного отношения человека к своей жизни, к возникающим проблемам в области семейных отношений и их решению.

– Придать конструктивное направление решению человеком проблем в области семейных отношений.

Исследования консультационных подходов выявили ряд факторов, влияющих на развитие и эффективность

консультирования, независимо от модели, которой придерживается консультант.

1. Личностными качествами консультанта являются: эмпатия и телеэмпатия; способность к постоянному саморазвитию; открытость к собственному опыту; толерантность к неопределенности, неустойчивости; уверенность в своей профессиональной концепции и компетенции.

2. Психологический контакт и сотрудничество между консультантом и клиентом позволяет человеку психологически «раскрыться».

3. Расширение когнитивных сфер, получение новой информации от консультанта во время беседы.

4. Вера клиента-семьи в то, что консультант может помочь.

5. Приобретение новых социальных навыков клиентом(Семьей) .

6. Три правила консультирования: не судите – не удивляйтесь – не советуйте.

7. Расширение жизненных перспектив, конкретизация целей семьи.

Таким образом психосистемное семейное консультирование, основанное на научных принципах системного и личностно-деятельностного подходов, представляет собой системный комплекс, включающий: уникальный жизненный опыт семьи; профессиональную реальность консультирования; универсальную реальность природно-социальной среды и реализующийся с целью восстановления динамического равновесия между адаптационными возможностями семьи и постоянно меняющимися условиями социальной среды. Его эффективность определяется объективными и субъективными критериями.

Список литературы

а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

б) дополнительная

2.Ткаченко И.В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с практикумом) [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. — 182 с. — 978-5-9908055-6-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html>

3.Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Бейкер Кэтрин [и др.]. — Москва: Когито-Центр, 2008. — 496 с. — ISBN 978-5-89353-243-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022).

4.Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология / Л. Б. Шнейдер. Москва: Академический Проект, Трикста, 2010. 720 с. ISBN 978-5-8291-1206-6. Текст: непосредственный.

5.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

Модуль 1.

«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 2. Универсальные законы развития - основа психосистемного семейного консультирования.

План.

- 1.Закон полярности
- 2.Закон преемственности и подобия
- 3.Закон причинной обусловленности.
- 4.Закон цикличности.
- 5.Закон альтернативности.

Цель:научить устанавливать взаимосвязи между разноуровневыми явлениями в жизни семьи и процесса психосистемного семейного консультирования.

Результат освоения:уметь устанавливать взаимосвязь между разноуровневыми явлениями в жизни семьи и процесса психосистемного семейного консультирования.

Семью и любую проблему, и сам процесс консультирования мы рассматриваем как системный комплекс, что предполагает наличие универсального фундамента и комплекса причин, порождающих ее. Диагностика причин проблемы основывается, прежде всего,

на том, что система (семья) нарушает универсальные принципы системообразования (структуру, связи, процесс развития) и отклоняется от траектории своего развития (тип динамики: экстенсивное, интенсивное развитие, деградация, стагнация, распад и др.) .

Понимание универсальных законов развития позволит консультанту более полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящих перед семьей задач развития.

1. Закон полярности.

Дуальность системы (наличие пары противоположностей) является источником ее развития (принцип декомпозиции или закон единства и борьбы противоположностей) . Данный принцип позволяет выделить основные правила (детерминанты) развития семейпсихологических систем [Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева, 2022.].

Правило 1. В любой семейной и консультативной ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы, дающие опыт развития, стимулирующие семью к новому качеству жизни. Это, прежде всего, взгляд с новой стороны на проблему. Любая односторонность делает из человека либо пессимиста, предрасположенного к депрессии и стрессам, либо оптимиста, легко впадающего в легкомыслие. Золотая же середина – это путь в лоне творческого конфликта, с его уникальной неповторимо заманчивой красотой к познанию.

Пример.

Это хорошо	Проблемная ситуация	Это плохо
Это хорошо, потому что можно делать все, что хочется	Мама всепрощающая	Это плохо, потому что не знаешь что можно, а что нельзя

Правило 2. Любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи как системы и членов семьи.

Человека, который... Семью, которая....	Можно было бы назвать...	А можно...
Не любит спорить	Себе на уме	Гибким
Выражает свою точку зрения	Уверенным	Упрямым
Всегда спрашивает совета	Не уверенным, сомневающимся	Разумным
Избирательность семьи в выборе партнеров	Целеустремленной	Амбициозной
Депрессивная	беспомощной	Эмоциональной, чувствительной

Правило 3. Проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности

Как формируются негативные установки? Есть два предположения:

- во-первых, они формируются еще в детстве, когда ребенок не может оценить насколько они справедливы (попробуйте вспомнить, говорили ли вам когда-нибудь подобные вещи: «Ты вся в бабушку – она тоже была слаба в русском» или «Она наверняка будет сутулой – вся в отца»);
- во-вторых, возможно, определенный ярлык мог приклеиться, потому что он дает семье право избегать рискованных, неприятных или кропотливых дел – снять с себя ответственность.

Недостатки	Что (чего) этот недостаток позволяет избежать членам семьи или семье в целом (в чем его скрытая выгода) ?
Застенчивость	Критики
Полнота	Оправдание для нескладывающихся отношений с противоположным полом
Неуклюжесть	Избегание неприятной деятельности, привлечение внимания
Агрессивность	Возможность отстаивать интересы семьи

(никто не связывается)

Правило 4. В любом семейном конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника. В иерархических отношениях (детско-родительских) процентное соотношение зависит от уровня ответственности (место в иерархии) .

Эта сторона закона гласит, что в любой ситуации есть 50% личного вклада и пока все механизмы защиты человека будут работать на отрицание этого факта, либо использовать выгодный арсенал оправданий – толку будет мало. Системная новизна данного подхода к восприятию проблемы состоит в том, что мы советуем сделать нечто с самим собой. Прежде, чем изменять мир и людей вокруг, нужно изменить себя.

Жалоба клиента	В чем личный вклад клиента в возникновении конфликтной ситуации
Он берет мои вещи без спроса	<ol style="list-style-type: none">1. Не убирает вещи на свои места2. Нестабильное эмоциональное отношение3. Не оговаривает условия пользования вещами4. Отсутствие должного внимания5. Отсутствие традиций6. Система жестких запретов (без объяснений)7. Использует вещи не по назначению

Правило 5. Проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в ее системе коллективного взаимодействия и со-творчества. Универсальная проблема семьи – нарушение связей, проявляющаяся как доминирование или подчинение

Доминирование. Односторонность взаимодействия, когда члены семьи и семья в целом более предрасположены к личному проявлению – они ярко проявляются, динамичны, инициативны, предлагают везде и всем помощь, несут информацию и т.д., но в тоже время слабо слышит окружающий мир, истинный запрос людей вокруг. Жертвенность они понимают, как действие героя или помощь, где, отдав – получаешь взамен «благодарность». В этом

случае доминирование экстравертивной направленности автоматически активизирует другую сторону развития: создаются в их жизни условия для познания опыта интровертивной направленности (развития чувствительности к себе и миру) . В этой паре противоположностей и будут скрываться проблемы (взаимодействия) человека.

Подчинение. Существует другая односторонность, когда члены семьи и семья в целом растворяется в других, слушает мир и ждет от него указаний, скромно выжидая «своего выхода на сцену жизни». Они не доверяют себе, своим силам, способностям, боятся разрушить установленный кем-то порядок вещей, изменив их ритм, темп, динамику. Помогая и отдавая себя всего на служение даже самым прекрасным идеалам, они подсознательно слагают с себя ответственность – ответственность за все, что происходит вокруг них. В этом случае всегда будет страдать другая сторона «личности» семьи – проявление яркой, инициативной индивидуальности. Внутренний «творец» будет находиться в тисках страхов, бытовых стереотипов и мнимых идеалов.

Любые нарушения в системе взаимодействия компенсируются через свою противоположность.

Черта характера	Компенсация
1 Пассивность	Может компенсироваться надежностью
2.Безответственность	Может компенсироваться энергичностью
3.Агрессивность	Может компенсироваться активностью

2. Закон преемственности и подобия (диалектический закон отрицания отрицания) -универсальность накопления опыта системой на качественно различных уровнях ее развития [Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева, 2022.].

Эта закономерность в развитии психологических систем позволяет консультанту быть уверенным в том, что проблема, на которую указал клиент, существует на всех уровнях (7-ми уровнях) жизнедеятельности, только в разных формах, качествах и степени ее проявленности.

Правило 1. «Преемственности и подобия»

Данное правило гласит о том, что на разных уровнях взаимодействия с миром и разных циклах развития семья будет использовать определенный (индивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Указанное правило помогает в консультировании тем, что в ходе психологической беседы быстрее и точнее можно определить проблему и пути ее разрешения, создать условия для рождения инсайта.

Правило «преемственности и подобия» предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности семьи. Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;
- 2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;
- 3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;
- 4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;
- 5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;
- 6) ценностей культуры семьи (мировоззрения) : особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто являлся(ется) учителем(ями) в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания в жизни человека;
- 7) целеориентаций семьи: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные) .

Правило 2. Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении членов семьи и семьи в целом (симптомов)

Симптом – любое телесное, психологическое или психосоматическое нарушение, беспокоящее и являющееся знаком более глубокой проблемы (пример: «Помогите избавиться от вспышек ярости») . Когда семья использует

определенный (индивидуальный) деструктивный алгоритм поведения и отношения к ситуации, то формируется симптом, как проявления этого стереотипного поведения. Симптом можно рассматривать как плохой способ адаптации, но лучший из всех возможных в данных условиях.

Символизм симптомов

Симптом	Ассоциация на симптом	Аналогия в психологическом процессе
Пьющая семья	«Не в себе»	Уход от реальностей, иллюзии.
Ожирение	Броня	Вытеснение обид и страхов за счет формирования психологических механизмов защиты. «Защита» от воздействия внешнего мира

Существует взаимосвязь между разноуровневыми явлениями в жизни семьи.

Например, еда – это весьма важная биологическая функция.

Сосредоточьтесь на процессе принятия пищи.

«Просмотрите» свои привычки в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды, – на приеме пищи? Или на разговоре (так, что даже забываете о еде)? Чувствуете ли вы вкус только первого куса или продолжаете ощущать вкус в течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?

Можно провести аналогию между привычками семьи, проявляющимися во время принятия пищи, и процессами, связанными с общением и информационным обменом, в межличностных отношениях.

Ниже приведен пример психологического анализа привычек в приеме пищи.

вопрос	Привычки семьи в процессе принятия пищи	Аналогия с «потреблением» информации	Аналогия в семейных отношениях
--------	---	--------------------------------------	--------------------------------

<p>Тщательно ли вы пережевывали пищу?</p> <p>На чем вы сосредоточены во время еды?</p> <p>Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?</p> <p>Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите?</p> <p>Экспериментируете ли вы во время еды с блюдами?</p> <p>испытываете ли бы чувство благодарности за принятую пищу и к кому?</p>	<p>Едят торопливо , глотая крупными кусками</p>	<p>Пытаются "объять необъятное", принять и обработать большие объемы информации, что часто может быть не под силу</p>	<p>Торопливость, неумение выслушать, подождать, почувствовать более глубоко, выяснить детали</p>
--	---	---	--

3. Закон причинной обусловленности (принцип детерминизма или диалектический закон сохранения энергии) – подчеркивает закономерную зависимость явлений от порождающих их причин [Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева, 2022.].

Всем явлениям и событиям есть объяснение, так как каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано (обусловлено) суммой причин. Чтобы изменить деструктивное воздействие на развитие семьи, необходимо понять комплекс причин, обусловивших данное влияние.

Правило 1. Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым)

Причины – это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание симптомов. Как правило, они менее очевидны, чем порождаемые ими признаки. Определение причин влечет за собой выяснение «предшествующих» или «ускоряющих» причин, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее «симптоматическое» состояние через непрерывную линейную последовательность действий и противодействий. Выяснить сумму факторов, поддерживающих симптом, можно по анализу результата. Результатом можно считать и конкретные цели, и состояние. Определение результата влечет за собой выяснение «причин». Выяснение результата является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

Правило 2. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи

Содержание закона причинной обусловленности позволяет консультанту быть уверенным в том, что причины психологической проблемы, которая беспокоит семью существуют на всех 7-ми уровнях ее жизнедеятельности, только проявляются они в разных формах и качествах.

Например, между матерью и сыном постоянно возникают разногласия по любому поводу. Данная проблема лежит в области межличностных отношений, как части субъективного здоровья. В этом случае, сумму причин, породивших проблему отношений, нужно исследовать в системе отношений их с окружающим миром: 1) мама не учитывает мнение сына в вопросах быта, интерьера, одежды

и т.д.; 2) мама часто не доверяет сыну и пытается выяснить «правду» всевозможными способами; 3) мама не интересуется увлечениями сына, считая их несерьезными; 4) мама не доверяет друзьям сына, считая их недостойными его; 5) мама навязывает свое мнение сыну по поводу его будущей профессии; 6) мама часто использует прописные истины в стиле «родитель-компьютер»; 7) мама не учитывает мнение сына в видении им будущего, а также актуальных для данного возрастного периода задач развития. А так же: 1) сын не учитывает мнение мамы в вопросах быта, интерьера, одежды и т.д.; 2) сын часто не доверяет маме и пытается скрыть «правду» всевозможными способами; 3) сын не интересуется увлечениями мамы считая их бессмысленными; 4) сын не доверяет друзьям мамы, считая их недостойными ее; 5) сын навязывает свое мнение маме по поводу ее популярности и материального обеспечения ее профессии; 6) сын часто использует прописные истины в стиле «компьютер-менеджер»; 7) сын не учитывает мнение мамы в видении будущего, а также актуальных для данного возрастного периода задач развития.

Правило 3. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние семьи, возникали в разные циклы развития семьи [Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева, 2022.].

Причины, поддерживающие симптоматическое состояние семьи, возникали в разные периоды ее развития. Закон причинной обусловленности указывает на то, что в разных жизненных циклах закладывались причины, породившие ту или иную проблему или результат.

4. Закон цикличности: цикличность накопления опыта в динамике единого и непрерывного процесса развития семьи.

Поскольку система любой природы (в том числе и психологической) находится в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим – это, в свою очередь, обязывает рассматривать систему как развивающуюся: последовательно проходящую фазы, стадии и этапы своего становления и развития существенных характеристик.

Правило 1. Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений – одно из главных условий,

формирующих гармоничные взаимоотношения семьи с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии

Действие этого правила рассматривается на примере одного из главных условий, формирующих гармоничные отношения – это баланс между «давать» и «брать». Баланс между «давать» и «брать» – это базовое условие для того, чтобы отношения сложились.

Взаимоотношения поддерживаются тем, что люди постоянно «дают» и «берут», а общая тенденция энергообмена регулирует этот процесс. Как только равновесие достигнуто, отношения могут обрести свое логическое (чаще всего гармоничное) завершение. Если член семьи или семья в целом от кого-то что-то получили, то, как бы хорошо это ни было, они теряют какую-то долю независимости. Отсюда люди часто чувствуют себя неудобно, когда им что-либо дарят или делают ради них. Тотчас дает о себе знать потребность в компенсации, и, чтобы избавиться от этого давления, они пытаются отдать что-то взамен. Из предосторожности они отдают чуть больше, и снова возникает неравновесие – так все и продолжается. Ни те, кто берут ни те, кто отдают – оба не находят покоя до тех пор, пока не наступит равновесие – когда и «берущие» что-то дадут, и «дающие» что-то возьмут. И чем больше оборот, тем глубже отношения. Этот «большой оборот» наполняет жизнь ощущением полноты и радости, неуспокоенности. Но это счастье никому не падает с неба, оно создается самоотверженным трудом. Иногда можно услышать: «Любовь – это когда ты все отдаешь». Вроде бы и правильно, даже гуманно, жертвенно. Но как бывает больно, когда ты хочешь «отдать» (например, через внимание, прикосновение, общение, подарок) , а другая сторона не берет. Рождается настоящая трагедия – твоя «чаша любви» переполнена и никому не нужна. Так вот, способность «брать» – это не меньший дар, чем «давать», и такое же необходимое условие для гармоничных отношений. Поэтому любовь – это сбалансированность двух противоположных качеств – «давать» и «брать».

Рассмотрим некоторые сочетания этих качеств и их влияние на здоровье семьи. Люди, страдающие депрессией, в основном придерживаются позиции «давать, и при этом не брать». Девиз этих людей: «Пусть лучше ты будешь чувствовать себя обязанным, чем я». Такое часто происходит из лучших побуждений, но такая позиция очень вредит отношениям. Тот, кто стремится только давать, держится за свое превосходство и таким образом отказывает в равенстве другим. А тот, кто не может прийти к равновесию, всегда обозлен. Поэтому для отношений очень важно не давать больше, чем сами готовы взять, а другие – способны отдать. Практически невозможно равновесие между родителями и детьми, отсюда и привязанность их друг к другу столь крепка и прочна. Выход здесь в том, чтобы дети передавали полученное от родителей дальше (своим детям – их внукам). Крайним вариантом компенсации «давать» и «брать» является благодарность. Однако, если слова благодарности звучат искренне, то это означает высокое признание другого человека. И этого бывает достаточно. В социальной среде часто возникает потребность в уравнивании справедливости. Архаическое «око за око, зуб за зуб» побуждает человека испытывать потребность в компенсации зла, нанесенного обидчиком. Жертва испытывает претензии, чувствуя право на злость по отношению к другому, право на возмездие. И в одних случаях жертва действует сама, в иных – через других людей. Так между виновником и жертвой возникает непреодолимая жажда бесконечных компенсаций. Поэтому библейский принцип «ударившему по одной щеке – подставь другую» имеет серьезное значение для психологического здоровья семьи. Мы понимаем этот принцип не в смысле «закрой глаза на зло», а как то, что злу нельзя отвечать аналогичными способами, его надо компенсировать противоположными действиями. Когда члены семьи «не уподобляются злу», они прекращают бесконечный круговорот компенсаций. А как только равновесие достигнуто, отношения заканчиваются. Однако на такой стиль жизни способен лишь действительно сильный, мудрый человек, так как из круговорота «мести» выйти очень сложно.

Правило 2. Кризисы развития в жизни семьи возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального циклов развития семьи.

Развитие семьи, как и системы циклично. Он накапливает опыт в основных трех жизненных циклах (и четвертом переходном), каждый из которых характеризуется целевой направленностью:

1-й цикл (от рождения до 28 лет) ~ формопостроительный (коллективно-бессознательный). Семья проходит ступени индивидуализации на 7-ми уровнях психологической структуры. Происходит психофизическая, эмоциональная, интеллектуальная, личностная, профессиональная, ценностная и мировоззренческая индивидуализация семьи

2-й цикл (с 28 до 56 лет) ~ взаимодействие. Семья формирует многоуровневую систему отношений с окружающим миром, совершенствуя внутриличностные, межличностные и коллективные отношения.

3-й цикл (с 56 до 84 лет) – управление. Семья постигает искусство управления в системе общественных отношений.

4-й цикл (с 84 лет) – синтетический. Для семьи это период синтеза, наставничества, передачи опыта другим поколениям и др.

Правило 3. Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла семьи.

Закон цикличности указывает на то, что причины, породившие ту или иную проблему или результат, формировались в 7-летних периодах жизненного цикла семьи.

Например, если семье 42 года, то проблема, с которой она обратилась, формировалась, в течение предыдущих 28 лет, где: в 35 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена целевая характеристика данной проблемы, то есть та целевая ориентация семьи, которая способствовала возникновению данной проблемы; в 28 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена мотивационная характеристика проблемы, то есть тот мотив семьи, который способствовал возникновению данной проблемы; в 21 год – через разные жизненные события была ярко проявлена

семейная установка (суждение) , которая способствовала возникновению данной проблемы; 14 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена семейная потребность (желание) , которая способствовала возникновению данной проблемы. Например, взрослый сын(член обратившейся семьи) в 33 года не может найти место работы, так как с прежней работы его увольняют из-за постоянных конфликтов с начальством. На основе закона причинной обусловленности, при помощи модели «Циклограмма» консультант (на определенном этапе консультирования) уточняет события, происходившие с клиентом каждые 7 лет назад. Например, в 26 лет он развелся, так как не нашел общий язык с родственниками супруги, в 19 лет он перешел учиться на другой факультет, а в 12 лет у него были сложности в школе из-за поведения на уроках и т.д.

Правило 4. Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа семьи».

Проблема:

1. Семье в целом сложно начинать дела. Нарушение на первой стадии: «Я-идеальное» семьи – установки, связанные с представлением семьи об идеальном образе своего устремления, о том, какой она хотела бы стать; программа развития, актуальная потребность развития.

2. Сложно изменять семейные установки, мотивы, корректировать направление поиска, слушать советы, анализировать свои недостатки и недочеты. Нарушения на второй стадии: «Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями о том, как семью видят другие; страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке.

3. У семьи могут появляться сложности с последовательным овладением каким-либо навыком, сдвижением к результату, с удерживанием цели и модели желаемого, с дисциплинированностью или трудолюбием и постоянством. Нарушения на третьей стадии: «Я-реальное» – установки, связанные с реальной оценкой семьей своих

возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как семья воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, то есть с ее представлениями о том, какова она на самом деле; внутренние ресурсы семьи; ее мотивы.

4. Сложно делать выводы и формировать новую перспективу развития семьи. Нарушения на четвертой стадии: «Я-концепция» – итог процесса, результат включающего все возможные грани самосознания - стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни) .

Соединяя данное правило с правилом «преемственности и подобия», консультант получает психологический «материал» (в том числе ряд наводящих вопросов) , который поможет клиентам самим увидеть проблему и прийти к осознанию (инсайту) .

5. Закон альтернативности («свободы выбора») подчеркивает свободу выбора семьей направления развития. Любая проблема результат выбора семьи. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему. Благополучие семьи зависит от способности брать ответственность за себя.

Правило 1. Любая проблема возникает в результате выбора семьей направленности развития

Правило 2. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

Для того чтобы решить, что и как нужно изменить, важно провести границу между мыслями, чувствами и действиями. В ответ на сигналы, приходящие от органов чувств, у человека возникают мысли. Эти мысли определяют его восприятие (оценку) реальности, которое, в свою очередь, приводит к каким-либо действиям. Нам кажется, что все это происходит одновременно, но, тем не менее, такой процесс можно разбить на этапы. А теперь в обратную сторону: если изменится восприятие события, то и мысли о нем, тогда обязательно изменятся чувства и дальнейшие ответные действия. Чувства - плоды мыслей. Поэтому очень важно принять на себя ответственность за свои мысли и чувства, а

не считать, что они вызваны какими-то внешними событиями или людьми. Бывает, что человеку кажется, будто кто-то заставляет его испытывать те или иные чувства, но на самом деле это не так. Хотя вы можете и даже должны требовать от окружающих, чтобы они отвечали за свои поступки по отношению к вам, но вы не можете возлагать на них ответственность за свои чувства.

Закон альтернативности определяет центральную проблему в развитии семьи, проблему свободы выбора и ответственности. Выбор – это личный, волевой акт семьи, а свобода выбора представляет собой альтернативу по отношению к трем вещам: к наследственности (а также материальным факторам) ; к влечениям (чувствам, эмоциям) ; к среде.

В первом случае – это отношение к наследственности как к материалу (инструменту) , из которого можно создавать уникальный «Образ семьи». Во втором случае семья вправе преобразовать сферу влечений под влиянием общечеловеческих ценностей и своих духовных установок. В третьем – свобода выбора семьи по отношению к внешним обстоятельствам (судьбе) хотя и не беспредельна, но существует в виде возможности занять по отношению к ним ту или иную позицию.

Для того чтобы решить, что и как нужно изменить, важно провести границу между мыслями, чувствами и действиями. В ответ на сигналы, приходящие от органов чувств, у членов возникают мысли. Эти мысли определяют восприятие (оценку) реальности, которое, в свою очередь, приводит к каким-либо действиям. Все это происходит одновременно, но, тем не менее, такой процесс можно разбить на этапы. А теперь в обратную сторону: если изменится восприятие события, то изменяться и мысли о нем, тогда обязательно изменятся чувства и дальнейшие ответные действия. Чувства – плоды мыслей.

Чтобы вы ни думали и ни чувствовали ситуация от этого не изменится. Поэтому очень важно принять на себя ответственность за свои мысли и чувства, а не считать, что они вызваны какими-то внешними событиями или людьми. Бывает, что человеку кажется, будто кто-то заставляет его

испытывать те или иные чувства, но на самом деле это не так. Хотя вы можете и даже должны требовать от окружающих, чтобы они отвечали за свои поступки по отношению к вам, но вы не можете возлагать на них ответственность за свои чувства.

Правило 3. Психическое здоровье семьи зависит от способности ее брать ответственность за мысли, чувства, поступки.

Свобода выражается в способности семьи взять на себя ответственность за свою судьбу, принимать решения о своей судьбе. Ответственность – это способность семьи изменяться: семья постоянно, каждую минуту решает, какой она будет в следующий момент. А так как жизнь постоянно призывает обогащать окружающий мир собственными деяниями и творчеством (чтобы выполнить свое предназначение), то семья обязательно должна действовать, принимать решения, совершать поступки, брать на себя ответственность.

Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента. Консультант несет ответственность только за сам процесс консультирования, но не настаивает на изменении стиля жизни обратившейся семьи. Это выбор самой семьи.

Таким образом, семейный консультант, опираясь на понимание универсальных законов развития может выявить как конкретно семья отклоняется от траектории своего развития, что позволит ему раскрыть причины существующих жизненных трудностей и наметить путь их разрешения. исходя из стоящих перед семьей задач развития.

Список литературы

а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

б) дополнительная

3.Ткаченко И.В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с практикумом) [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. — 182 с. — 978-5-9908055-6-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html>

4.Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Бейкер Кэтрин [и др.]. — Москва: Когито-Центр, 2008. — 496 с. — ISBN 978-5-89353-243-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022).

5.Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология / Л. Б. Шнейдер. Москва: Академический Проект, Трикста, 2010. 720 с. ISBN 978-5-8291-1206-6. Текст: непосредственный.

6.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

Модуль 1.

«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 3. Исследование системы семейных отношений клиента. Модель «Циклограмма» и «Система родственных отношений».

Цель: научить применять технологии диагностики прогнозирования и моделирования развития семейной системы.

Результат освоения:

- 1) владеть технологиями диагностики влияния родительских отношений на формирование основных стереотипов женского и мужского поведения;
- 2) владеть навыками прогнозирования и моделирования развития семейной системы и процесса психосистемного семейного консультирования.

План

1. Модель «Циклограмма».
- 2.«Система родственных отношений».

В 1 и 2 лекциях мы изучили, разработанный основе причинно-системной методологии системный комплекс психосистемного семейного консультирования, включающий: уникальный жизненный опыт семьи и

принятая в семье система мышления) ; профессиональную реальность психосистемного семейного консультирования и универсальную реальность природно-социальной среды, развивающаяся в соответствии с законами природы и бытия, как единую систему. Для детального исследование причин возникновения семейной проблемы и определения путей ее решения в каждом конкретном случае необходимо углубленное исследование системы семейных отношений клиента-семьи, являющейся подсистемой психосистемного семейного консультирования. Это исследование производится на основе моделей «Циклограмма» и «Система родственных отношений».

1. Модель «Циклограмма» [Валеева, Тюмасева, 2020,2022].

Жизненный путь семьи в своей основе универсален, он состоит из циклов и стадий (7-летних периодов) , во время которых формируются определенные качества семьи. Универсальные циклы, стадии и этапы развития семьи заложены в основе ее жизненного пути. Методика «Акмеологический психофьючеринг» - это объективный способ диагностики, прогнозирования и коррекции процесса развития семьи в течение жизни. Методика основана на законе цикличности, суть которого заключается в том, что развитие любой психологической системы (клетки, семьи, семьи коллектива и т.д.) происходит циклически, а переход на качественно новый уровень развития возможен только тогда, когда накоплен опыт со-творчества. Таким образом, акмеологический психофьючеринг определяет задачи каждого периода жизни семьи (сензитивные периоды развития) .

В основу акмеологического психофьючеринга положена идея Гиппократата о 7-летних периодах как вехах становления и развития системы 7-летние периоды были теоретически обоснованы с позиций причинно-системного подхода, а их содержание подтверждено на практике. Кризис в жизни семьи- переходный этап на качественно новый уровень развития – наступает при условии неполноценной реализации целей и творческих потенциалов в предыдущие

периоды, что и приводит к появлению проблем. 7-летняя цикличность - это идеальная модель развития системы, которая состоит из 4-х основных циклов (по 28 лет) накопления жизненного опыта и 4-х стадий (по 7 лет) в каждом.

Охарактеризуем четыре основных цикла в жизни семьи:

1-й цикл - формирование индивидуального стиля жизни (коллективно-бессознательный) .

Период I-го цикла - от рождения до 28 лет. В этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируются ее уникальные черты, стиль поведения, иерархия целей жизни, направленность развития и реализации в мире.

Ключевой алгоритм развития в этом цикле - «Я-ЦЕЛЬ».

2-й цикл: с 28 до 56 лет - развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) . Это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье обществу. Ключевой алгоритм развития в этом цикле - «Я-ОН(А) ».

3-й цикл: с 56 до 84 лет - развитие общественного сознания (социально-сознательный) . В этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством творчества. Ключевой алгоритм развития в этом цикле - «Я-МЫ».

4-й цикл: с 84 до 112 лет (гипотетический) - международный (общечеловеческий) или интегрально-системный. Это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

На современном этапе развития семья заканчивает свое существование как правило во 2 цикле развития. Проблема взаимоотношений остается актуальной для развития семьи.

В то же время, каждый цикл подразделяется на свои 4 периода (стадии) по 7 лет каждый: I-й период - формопостроение; 2-й период - взаимодействие; 3-й период - управление; 4-й период - синтез. Цикличность развития

предполагает наличие переходных периодов. Это переходные года -7,14,21,28,35,42,49,56,63 и т.д., которые подтверждаются исследованиями в области возрастной психологии и психологии развития. Они отмечаются как самые напряжённые года в жизни семьи, когда кризис переходного процесса приводит к максимальному росту напряжения.

Модель «Циклограмма» - это схема поэтапного формирования пространства и образа жизни семьи в течение всей жизни на основе универсальных закономерностей развития и осознание семьей установок прошлого опыта, движущих мотивов, осознания ожидаемых результатов и целей. Цель данного этапа консультирования - исследование причинно-следственных связей и циклической закономерности в контексте жизненного пути семьи. Модель «Циклограмма» основана на методе акмеологического психофьючеринга и модели «Четырёхугольник». Модель «Циклограмма» исследует динамику возникновения проблемы по 7-летним периодам жизни семьи. Исследование основано на том факте, что проблема, с которой семья обратилась к консультанту, есть отражение комплекса предшествующих событий. Если определить характер прошлых событий, то становится возможным раскрыть причинно-следственные связи между образом жизни семьи и нынешними ее проблемами. По событиям и особенностям проявления семьи в жизни определяются 3 параметра: 1) характер принимаемых решений; 2) степень совершенства отношений в коллективе; 3) установки и стиль поведения семьи.

Сущность модели «Циклограмма» заключается в том, что в любом цикле развития существуют значимые вершины, характеризующие:

- установки поведения (прошлое) ;
- мотивы отношений (настоящее) ;
- результат достижений (будущее) относительно того момента времени (возраста) , в котором происходит исследование жизненного цикла семьи;
- программа развития.

На основе модели «Циклограмма» консультант определяет жизненную позицию семьи, в том числе позицию доминирования или подчинения в формировании жизненных обстоятельств.

Вопросы-образцы.

7 лет назад период, когда сформирована причина-цель, в результате которой возникла проблема:

На что вы были ориентированы 7 лет назад (в...году) ? Какая цель у вас было в то время? К чему вы стремились в то время? и др.

14 лет назад - период, когда была сформирована причина-мотив: Чего вы хотели достичь 14 лет назад (в году) ? О чем мечтали? и др.

21 год назад - период, когда была сформирована причина-установка: Чем вы руководствовались в то время, когда... (совершали этот поступок) -

2. «Система родственных отношений» [Валева, Тюмасева, 2020,2022].

Диагностика стиля взаимоотношений и особенностей поведения семьи на основе модели системы родственных отношений позволяет исследовать причины конкретных конфликтных ситуаций, осуществлять поиск возможных альтернативных вариантов выхода из них.

Все проблемы возникают с раннего детства, из отношений, которые сложились в семье, поэтому возможна диагностика состояния семьи по родственным связям.

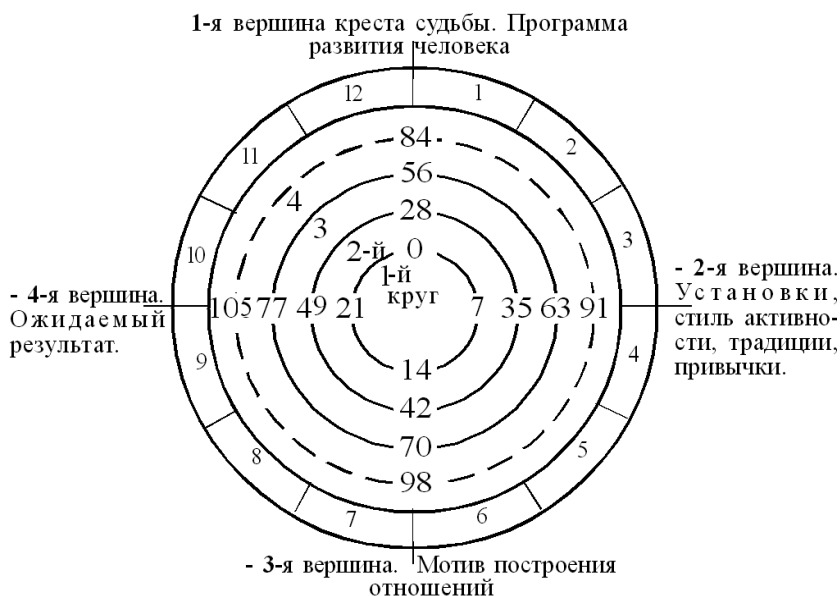


Рисунок 3. Модель «Циклограмма» [Валеева, Тюмасева, 2022]

В соответствии с универсальными законами развития семейные традиции нескольких поколений (как минимум от деда и бабушки) формируют отношение индивидуума к окружающему, к прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада. Кроме того, правильное понимание мужской и женской роли представителей разных поколений необходимо для формирования характера, полноценной личности, легко адаптирующейся к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Модель «Система родственных отношений» - это диагностика и психокоррекция состояния семьи, осуществляемая при исследовании характера системы родственных отношений на основе универсальных законов взаимодействия.

Диагностика состояния семьи по родственным связям основана на универсальных законах:

I. Закон полярности, Отношения в семья не случайны, а формируются в соответствии с уровнем развития и приобретенным опытом членов семьи, при этом происходит

взаимодополнение полярных начал и компенсаторность недостающего опыта друг друга.

Для гармоничного развития общества важен баланс мужских и женских качеств, сохранение роли мужского и женского начал во взаимоотношениях. Мужская линия человеческого рода испокон веков являлась носителем следующих качеств: активность, целеустремлённость, стремление к познанию и преобразению жизни, к новой информации, осваивание незнакомого пространства, жажда творчества, сила проявления, приоритет стратегических целей. Женская половина человечества по своим физиологическим, психологическим и исторически сложившимся особенностям призвана вносить во взаимоотношения миролюбие, склонность к компромиссам, доверие, терпение, любовь, и характеризуется стремлением к стабильности, устойчивости в будничном и монотонном труде, терпеливостью и призвана вдохновлять мужчин и помогать им воплощать их идеи в жизнь, находить для них достойную форму проявления.

Таким образом, мужское начало является источником активности, возникновения идей, формирования целей развития; женское начало является источником объединения, организации условий для реализации идеи, формирования системы отношений. При этом как в мужском, так и в женском полюсах рождается противоположное начало. В женщине зарождается мужской стиль в виде умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее. А в мужчине рождается женский стиль в виде чувствительности к нуждам мира, развивающегося чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности. Если рассматривать влияние, сути полярных начал на воспитание ребенка, то можно констатировать следующие положения:

Мужская линия в семье формирует у ребенка: программу развития и иерархию целевых установок; идеологию, патриотизм, убеждения и др.; социальную и общественную адаптацию идей; стремление к признанию, амбиции, самосовершенствование; когнитивный стиль (рациональный стиль мышления) ; отношение к деятельности; способность расширять пространство жизнедеятельности. Женская линия

в семье формирует у ребенка: адаптацию программы развития к сложившимся условиям; веру в будущее, гуманизм; стремление к коллективным отношениям, альтруизму; способность вынашивать и развивать отношения; когнитивный стиль (иррациональный стиль мышления) ; преданность, терпение, толерантность, постоянство; способность расширять пространство жизнедеятельности.

2. Закон преемственности и подобия. Семья повторяет те ошибки, которые в виде примера поведения и отношений к жизни она впитала от родственников. По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие семьи в настоящем и её поведение в будущем. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях в прошлом, мы можем предположить, какие проблемы наиболее вероятны для семьи в связи с этим в настоящем, и что нужно учесть в будущем, а также помочь разобраться членам семьи в себе, так как осознание конфликта является первым шагом к его разрешению.

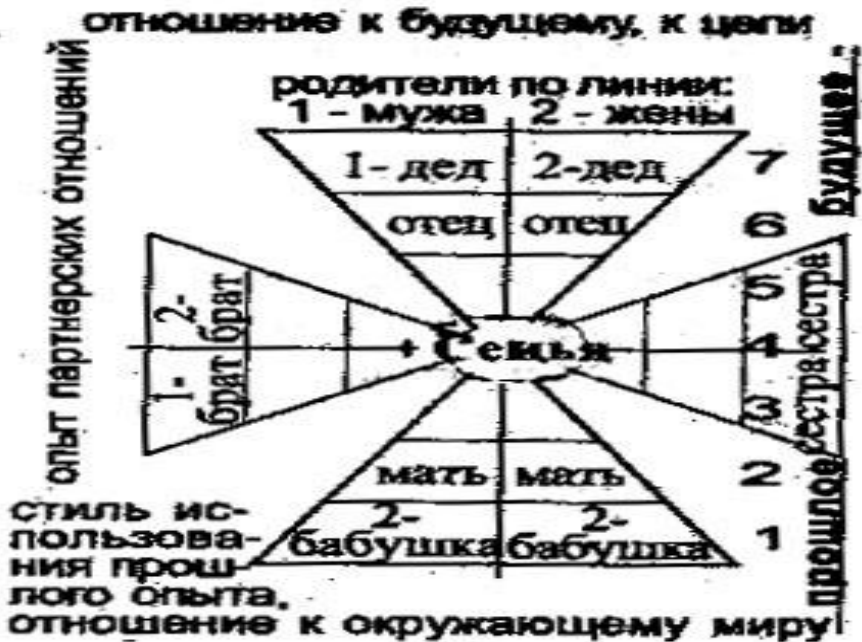


Рисунок 4. Модель системы родственных отношений

Схема также учитывает циклические особенности развития каждого члена семьи. Мужская половина семьи чаще всего является носителем программы развития (закладка целевых установок, начало формирования любого дела, социальная и общественная адаптация идей) . Дед–отец–сын (муж) – различные временные и возрастные этапы реализации целей семьи. Женская линия организует взаимодействие, адаптирует программу к сложившимся условиям. Бабушка–мать–дочь (жена) – ступени реализации женской программы в ряду поколений в семье. Отношение к братьям и сёстрам накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами. Эквивалентом взаимоотношений полов является в философии взаимодействие Духа и Материи.

Расстановка и акцент приоритетов в семье будут влиять на отношение личности к формированию любого дела. Например, если влияние мужской линии в семейных отношениях преобладает и вытесняет значение женских качеств, то семья на уровне подсознания выполняет мужскую программу, зачастую игнорируя женские (интегрирующие) уровни и этапы. Отсюда, сложность в компромиссном сосуществовании с другими людьми, недостаток терпения, мягкости, тактичности. Если отец пьёт, то целевая программа у семьи неполноценна и требует серьёзной сознательной работы по её формированию.

3. Закон причинной обусловленности. Члены семьи в родственных отношениях постигают причину отношений - свое отражение. При этом важно внимательно перенести на себя не форму поведения или отождествить с собою те события, явления, которые происходили в их жизни, а познать характерные особенности этих проявлений, которые как знаковая система «вращиваются» в жизненный стиль семьи, формируя ее установки и судьбу. Этот знак есть подсказка: какой образец жизни вобрала семья через подсознание от родственников.

4. Закон цикличности. Итак, члены семьи и семья в целом не только рабы судьбы, но и ее творцы. Закон цикличности

демонстрирует возможность преодоления, трансформации, преобразования неконструктивного жизненного стиля (приобретенный членами семьи в детстве и в молодости) в наиболее эффективный. Семья (как психологическая система) приобретает опыт, последовательно проходя 12 универсальных этапов в любом действии (в том числе 2 фазы и 4 стадии) : 7 этапов - происходит познание ситуации и подготовка к ее преобразению; 7 этапов - происходит объединение всех факторов, участвующих в ситуации, и ее преобразование в качественно новое состояние.

5. Закон альтернативности (свободы выбора) . «Посеявший пожнет» - семья на основе достигнутых результатов избирает путь дальнейшего развития. При этом она либо управляет ситуацией, либо принимает ее осознанно, либо ситуации «сваливаются ему на голову», вызывая хаос в жизни, страдания и болезни.

Неполный состав родительской семьи проявляется в неполноте реализации собственного потенциала здоровья членов семьи. Например, дочь, выросшая только с матерью (неполная семья) , создав свою семью, будет с тревогой и беспокойством заботиться о здоровье другого члена семьи (ребенка) , опекать его, игнорируя собственное самочувствие, или ее самочувствие будет зависеть от состояния здоровья ребенка по схеме «заболевание ребенка — неизбежная тревога и беспокойное поведение матери» (тип тревожной матери) . Такая установка фрагментарна, фиксирована на другом и препятствует созданию общей здоровой атмосферы в семье [6].

В результате изучения системы родственных отношений клиент осознает семью как систему отношений, а ребенка начинает воспринимать как результат работы этой системы.

На этом этапе возможны следующие вопросы: «Опишите, пожалуйста, отношения, которые были между отцом и матерью...Как относился отец к матери и наоборот? Каковы были отношения с братьями и сестрами?»

На этом этапе также рассматриваются конкретные конфликтные ситуации и разбираются возможные альтернативные варианты выхода из них. Для реализации

целей данного этапа рекомендуется использование дополнительных психологических методик: ролевые игры, арттерапия, психодрама, танцтерапия, совместный просмотр фильмов и другие.

Причины формирования негативной установки или сценария жизни клиента

Послания, которые ребенок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым. Вербальные послания передаются в форме приказаний или оценок (оценочных определений) и содержат элемент копирования. Каждая семья «пишет» свой собственный сценарий жизни. Его основной сюжет закладывается в раннем детстве, до того, как ребенок научится говорить. Позднее семья лишь добавляет детали к своему сценарию. К семи годам сценарий семьи в основном написан. Если сценарий создает проблемы развития семьи, то его пересматривают и формируют новый можно его пересмотреть. Семья обычно не осознает, что ей написан собственный сценарий жизни, тем не менее, в точности ему следует. Без осознания этого факта семья устраивает свою жизнь следующим образом - она движется по направлению к финальной сцене, которую определила для себя в самом начале пути. Как и всякая история, жизненный сценарий имеет начало, середину и конец. Примеры семейных сценариев: «Почти получилось.....», «Еще немного и получиться..», «Если бы...», «Мы сила....., Мы все можем,...»

Существует несколько основных положений:

1. Сценарий подкрепляется родителями.
2. Сценарий лежит вне пределов осознания.
3. Сценарий ведет к финалу.
4. Семья искажает реальность с целью «оправдания» сценария.
5. Семья сам принимает решение о сценарии.
6. Сценарий - это план жизни.
7. Семья может изменить свой сценарий, если осознает его.

Важно помнить, что ребенок принимает (бессознательно) сценарное решение в соответствии со своим восприятием

окружающего мира. Оно и основывается на особенностях и способах его восприятия реальности, проигрывание стратегии, сформированной в детстве, часто является неэффективным и становится источником многих жизненных проблем. Когда семья «входит» в сценарий, то обычно не осознает, что проигрывает детские стратегии. Тем не менее, с помощью консультанта она может развивать свое осознание, понять свой сценарий и расшифровывать свои ранние решения. Для этого необходимо научиться видеть аналогию между символизмом проблемы и стрессовой ситуацией. При выделении в процессе консультирования родительских посланий, которые семья приняла и на основе которых выстраивает свою жизнь, становится возможным переформулировать негативную установку на позитивную, используя модель «Система родственных отношений» и модель «Циклограмма». Это позволяет выстроить модель «Здорового образа жизни семьи» и решить проблему ее наиболее эффективным методом.

Таблица. «Родительские утверждения».

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось у «клиента-семьи»
Здоровья, быта	Люблю хорошо покушать и отдохнуть	Ты должна хорошо выглядеть иначе к тебе будут плохо относиться	Отсутствие критериев оценки внешности, конфликт между «выглядеть» и «получать удовольствие»
Проявления (выражения) эмоций и чувств	Леди не скандалят	Главное сохранить «лицо»	Несоответствие внутренних переживаний и внешних проявлений
Отношения к учебе,	Женщина должна	Надо быть	Постоянное стремление к

реализации способностей	быть умной и образованной	хитрее и ладить с педагогами и тебе все сделают	интеллектуальной активности, и реализация своих идей через манипуляцию
Отношений с противоположным полом	Нельзя быть такой как мама	Женщина должна быть хитрой и мудрой и правильно использовать мужчину	Стремление к искренним отношениям при отсутствии при их выстраивать
Профессиональной реализации, трудового коллектива	На работе не должно быть свободно о времени	Думай о семье, муже, детях-это главное, а не работа	Внутренний конфликт: чувство вины перед семьей в случае профессиональной востребованности, и в тоже время постоянное стремление к профессиональной реализации
Идеалов, ценностей	Оставьте меня в покое	Что о нас подумают ?	Несформированная система ценностей, нет четкого представления о том что такое хорошо и что такое плохо
Перспектив, целей	-----	----- -	Не умеет ставить цели, нужен всегда кто-то кто покажет цель

Таким образом проведённый анализ процесса формирования семейной проблемы в циклах развития семьи и причин возникновения семейной проблемы, как результата системного влияния родительских семей позволяет наметить пути ее решения в каждом конкретном случае, с учетом особенностей развития клиента – семьи, а также проиллюстрировать клиентам, как они сами в процессе своего жизненного пути сформировали эту проблему. Что повышает уровень уверенности клиентов и ответственности за изменение ситуации.

Список литературы

а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

3. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

4. Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

б) дополнительная

5. Ткаченко И.В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с практикумом) [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. — 182 с. — 978-5-9908055-6-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html>

6. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Бейкер Кэтрин [и др.]. — Москва: Когито-Центр, 2008. — 496 с. — ISBN 978-5-89353-243-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022) .

7. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология / Л. Б. Шнейдер. Москва: Академический Проект, Трикста, 2010. 720 с. ISBN 978-5-8291-1206-6. Текст: непосредственный.

8. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

Модуль 1.

«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 4. Семейная система как источник травматизации личности.

Цель: научить выявлять влияние семьи на процесс развития личности, как части семейной системы.

Результат освоения:

Уметь выявлять и обосновывать влияния семьи на процесс травматизацией личности.

План.

1. Здоровые и диссфункциональные семьи.
2. Нарушения жизнедеятельности семьи.
3. Семья как фактор, определяющий реакцию индивида на психическую травму.
4. Особенности жизнедеятельности семейс хронически больным и недееспособным членом.

Большое количество субкультур внутри одного общества привело к большому разнообразию семейных форм и способов жизни семьи, включая и особенные семьи хронически больным и недееспособным членами. Консультанту при работе с семьей нельзя допускать личностноориентированных суждений по поводу нормальности \ненормальности семьи, поэтому ему нужно знать четкие критерии здоровых и диссфункциональных семей, критерии нарушения жизнедеятельности семьи. На основе изученной методики анализа процесса формирования внутрисемейных отношений в циклах развития семьи и семейных особенностей, обусловленных системным влиянием родительских семей и используя полученные в данной лекции знания о том, как семья, определяет реакцию своих членов на психическую травму, консультант совместно с членами семьи сможет изменить это влияние, с тем чтобы оно повышало адаптацию и эволюционную успешность человека в каждом конкретном случае, с учетом особенностей развития клиента – семьи. Это повышает уровень уверенности клиентов в возможности изменения ситуации.

1.3. Здоровые и дисфункциональные семьи.

[Валеева 2016, Валеева Тюмасева, 2020].

1. Смысл существования семьи.

Семья, как и любое явление окружающего мира имеет свой смысл существования, от которого зависят перспективы ее развития. Этот смысл определяет конкретные цели для семьи в целом и согласованные с ними цели развития каждого члена семьи. Для того чтобы выбранные цели удовлетворяли все потребности членов семьи, важно иметь целостный взгляд на окружающий мир и понимание своей значимости в нем. Отсутствие в проблемной семье знаний о закономерностях развития, системного видения мира приводит к эгоцентрированию семьи, рассогласованию в потребностно-мотивационной сфере членов семьи, преобладанию личных интересов в ущерб общим семейным и обществу в целом.

Развитие проблемной семьи чаще всего происходит под влиянием семейных мифов и сценариев, повторяющихся из поколения в поколение, призванных поддерживать гомеостаз семейной системы, препятствующих развитию членов семьи. Распространенные мифы, такие как «Мы — дружная семья», «Мы — семья героев», «Мы — люди», «Спасатели», уже своим названием указывают, что обязательно должны делать все члены семьи.

Частым нарушением в выборе перспектив развития является также делегирование родителями собственных требований и ожиданий детям, навязывание им своих целей и планов, что приводит детей к внутренним конфликтам и противоречиям, вынуждает жить чужой жизнью.

Из опыта консультативной практики можно сделать вывод, что одной из самых распространенных проблем клиентов является определение жизненной перспективы, смысла жизни в целом и конкретных актуальных целей. Часто вопрос о целях застаёт человека врасплох. Многие люди не задумываются об этих важных вопросах, а ведь непонимание своих целей и отсутствие согласования их с партнером уже закладывают конфликт, который рано или поздно проиграется. Как говорится, «ружье, висящее на стене, обязательно должно выстрелить».

Различные депрессивные состояния возникают, как только человек теряет перспективы развития. В особо тяжелых случаях это приводит к суицидальным последствиям.

Наличие у ребенка определенных личностных потенциалов и желание доказать, несмотря ни на что, собственную значимость, могут привести его к подмене цели на самоцель, поиски области, в которой он сможет самоутвердиться, доказывая себе и окружающим: «Я могу!». При определенных условиях такой способ развития приводит к формированию зависимого поведения и созависимых отношений. В данном случае зависимость может проявляться в том, что человек находит смысл своей жизни в постоянном преодолении трудностей, которые сам же и создает. Экстремальные ситуации позволяют ему ощутить иллюзорное «обновление» мироощущения.

Фундаментом, на котором строится здоровая семья, является прежде всего ощущение себя частью единого мира, который устроен по определенным законам и в котором каждому есть место, для каждого отведена роль, исполняя которую можно быть наиболее полезным, востребованным и успешным. Как правило, родители в такой семье обладают особой «природной» мудростью, которая позволяет им выстраивать вокруг себя пространство «любви», наполненное творчеством, радостью и удовлетворением от выполнения взаимных обязательств и обязательств перед обществом, признанием и уважением окружающих их людей. Чувство причастности к этому огромному миру, осознание смысла своей жизни, перспектив совместного развития наполняет родителей уверенностью в будущем, а детям позволяет исследовать окружающий мир в доверии и безопасности. Другими словами, системное видение мира, понимание своего предназначения в жизни обеспечивает безопасное и эффективное развитие всем членам здоровой семьи. Цели развития определяются путем согласования интересов всей семьи в целом и каждого из ее членов.

Для гармоничного развития всех членов семьи семейные мифы и сценарии исследуются и корректируются в соответствии с осознаваемым смыслом жизни.

Можно сказать, что отличительной чертой здоровой семьи является жизнелюбие. Для ребенка такие условия обеспечивают во взрослой жизни понимание причинно-следственных связей, способность ориентироваться в любой жизненной ситуации, находить правильное направление развития, умение согласовывать свои жизненные цели с целями окружающих людей и учитывать востребованность своего творчества в обществе.

2. Идеология семьи.

Мир делится на две основные категории людей: победителей и проигравших, и это разделение с раннего детства определяет развитие человека.

Одним из важнейших показателей, характеризующих развитие общества, является его социальное здоровье. Оно включает в себя нравственно-этические отношения человека к себе и окружающему миру — родным, коллегам, друзьям и незнакомым людям, к природе. В зависимости от того, какие нравственно-духовные принципы заложены в основу общества, влияние его на формирование растущей в семье личности может быть как позитивным, так и негативным. Недостатки воспитания в семье и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности: в этом случае изменится ее отношение к себе, к другим людям, к деятельности и общению. В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности.

Современная жизнь имеет ряд особенностей: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, социальные и экологические катаклизмы. На это человек реагирует переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски и отчаяния. По мнению А. Б. Холмогоровой, Н. Б. Гаранян, XX веку присущи такие ценности: культ рационального логичного подхода к жизни, ценность внешнего благополучия и успеха, культ силы и мужественности, когда идеалом человека, способного справляться с трудностями жизни, мыслится непрошибаемый супермен (в современном кино такой идеал олицетворяют С. Сталлоне и А. Шварценеггер) ».

Одним из определяющих принципов современного общества является принцип соперничества и конкуренции. В семье зачастую супруги доказывают друг другу, кто из них больше зарабатывает, кто более значим, кто больше «любит» детей. Соперничество существует между семьями: кто богаче, у кого больше влиятельных «связей», у кого ребенок учится в престижной школе, вузе и т. д. Школа с ее системой оценок постоянно держит ребенка в напряжении. Часто плохие отметки являются символом наказания, деления детей на «умных» и «глупых», средством возвышения одних и унижения других; и последствия этого во многом определяют дальнейшую жизнь ребенка, рождая страх стать отвергнутым. Спорт целиком поглощен идеей «побеждает сильнейший», умалчивая о том, какие душевные травмы получает тот, кто не выдерживает такой гонки. В экономике конкуренция является двигателем прогресса и гарантией существования бизнеса, а поскольку критерием эффективности деятельности считается прибыль, то основной философией пока остается «цель оправдывает средства».

Психологи Альфред Адлер и Карен Хорни показали причину возникновения стремления человека к превосходству и доказали, что оно возникает у ребенка в раннем детстве как результат неуверенности в себе и низкой самооценки.

Ребенок начинает соревноваться, надеясь разрешить глубоко скрытые сомнения в собственных возможностях. У всех людей есть врожденное желание развивать свои способности, самосовершенствоваться и самореализовываться. Позитивная сторона соревнования заключается в том, чтобы преодолеть собственные комплексы, избавиться от прежних неэффективных способов поведения, вредных привычек, сделать что-либо лучше, успешнее, чем раньше, то есть выйти за прежние рамки самого себя. Соперничество с другими делит людей на победителей и проигравших, рождает чувства зависти, презрения и ненависти. Победа над соперником формирует у человека иллюзию повышения своей самооценки как в собственных делах, так и в глазах других. Ошибочное

мнение, что только лучший, сильнейший, более успешный достоин любви и уважения, заводит человека далеко в тупик. По мнению К. Хорни, «все эти факторы вместе — соперничество и сопутствующие ему потенциальные враждебные отношения между людьми, страхи, сниженное самоуважение — в психологическом плане приводят к тому, что человек чувствует себя изолированным. Даже когда у него много друзей и он счастлив в браке, эмоционально он все же изолирован. Такую изоляцию выносить трудно любому человеку, однако она становится бедствием, если совпадает с мрачными предчувствиями и опасениями на свой счет.

Именно такая ситуация вызывает у нормального современного человека ярко выраженную потребность в любви и привязанности, которые являются своего рода лекарством. Получение любви и расположения способствует тому, что ослабевает чувство изолированности, угрозы враждебного отношения и растет уверенность в себе. Так как это соответствует жизненно важной потребности, то роль любви переоценивается в нашей культуре. Она становится призрачной мечтой, подобно успеху, несущей с собой иллюзию того, что является решением всех проблем.

Любовь сама по себе — не иллюзия, несмотря на то, что в нашей культуре она чаще всего служит ширмой для удовлетворения желаний, не имеющих с ней ничего общего, но превращается в иллюзию, так как мы ждем от нее намного больше того, чем она в состоянии дать. И идеологический упор, который мы делаем на любовь, служит сокрытию тех факторов, которые порождают нашу чрезмерную в ней потребность.

Отсюда человек стоит перед дилеммой, суть которой в огромной потребности в любви и привязанности, с одной стороны, и трудности ее достижения — с другой».

А. Адлер полагал, что только посредством сотрудничества с другими, дающего возможность чувствовать собственную ценность и полезность для общества, человек может преодолеть чувство неполноценности.

Последствия воспитания ребенка в проблемной семье под влиянием современной культуры заключаются, с одной

стороны, в незнании и нежелании соблюдать законы, безразличии ко всему, что не касается личного, философии «моя хата с краю», «после нас хоть потоп». В особо тяжелых случаях формируется асоциальное поведение, ведущее к уголовно наказуемым преступлениям. С другой стороны, рассогласование между желаемым и действительным социальным статусом человека может привести к уходу от решения актуальных задач и стремлению доказать свою значимость через приверженность определенной общественной, религиозной идее, крайним проявлением которой является фанатизм.

Идеология здоровой семьи базируется на принципах нравственности и этики, в первую очередь — согласовании интересов и убеждений всех членов семьи во имя сохранения и развития семьи в целом. Здоровая семья имеет в своей основе переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей. Здоровому человеку нет необходимости соперничать с остальными. Гораздо интереснее и эффективнее оказываются отношения, построенные на принципах сотрудничества, кооперации и взаимопомощи.

Давно известно, что наиболее передовыми и эффективными являются технологии и методы работы, обучения и воспитания, основанные именно на этих принципах. Многочисленные природные катаклизмы, чрезвычайные ситуации требуют создания хорошо подготовленных команд спасателей. Отсутствие «командного духа» в спортивной команде приводит к ее поражению. Командная стратегия в экономике позволяет предприятиям развиваться более эффективно. В образовательных и социальных учреждениях также все большее распространение получают специальные целевые программы, предполагающие комплексный, системный подход к решению задач с участием одновременно врачей, психологов и педагогов. Особенно важной является задача воспитания детей в духе сотрудничества, взаимной поддержки и взаимопомощи, когда каждый может

почувствовать свою принадлежность к общему делу и ответственность за него.

В здоровой семье стили воспитания основаны на признании индивидуальности каждого члена семьи, взаимном доверии, уважении и безусловной любви. Главной задачей для родителей является научить ребенка основным законам устройства мира, показать существующие взаимосвязи как с Высшими иерархиями (Бог, Вселенная), так и взаимосвязи в социальной сфере, а также место человека и его ответственность в этом мире.

Основными ценностями в здоровой семье признаются:

- духовный и личностный рост;
- стремление к постоянному развитию;
- общественно-полезная деятельность;
- социальное признание и общественный статус;
- согласование целей, ценностей, интересов, потребностей;
- совместное творчество;
- деловые и дружеские связи с другими семьями;
- равенство и уважение в отношениях;
- ощущение целостности семьи;
- чувство сплоченности;
- близкие отношения с родственниками;
- близость не только эмоциональная и сексуальная, но и духовная;
- признание уникальности и неповторимости каждого члена семьи;
- взаимная поддержка;
- совместный отдых, путешествия;
- возможность делать собственный выбор и жить в соответствии с ним;
- доверие, честность и искренность в отношениях;
- эмоциональная безопасность;
- возможность и время для уединения;
- финансовая безопасность семьи;
- здоровый образ жизни.

Социальный статус здоровой семьи приобретает как уважение и признание общественно-значимой деятельности семьи, а не только по материальному признаку.

Ребенок, выросший в здоровой семье, приобретает, с одной стороны, веру в собственные силы и мужество рассчитывать на себя при достижении цели, с другой — способность работать в творческой команде, умение согласовывать свои интересы, убеждения и идеи с окружающими, при необходимости жертвуя значимыми для себя ценностями ради другого, личными интересами во имя общих (в отношениях, в семье, в коллективе и т. д.)

3. Семейные традиции и ритуалы.

Отсутствие семейных традиций и ритуалов, укрепляющих отношения, позволяющих совместно преодолевать переходные, кризисные и стрессовые периоды в жизни семьи является следующей характеристикой проблемной семьи.

Семейные роли, принятые в семье, такие как Мужчина–Женщина, Хозяин–Хозяйка, Отец–Мать, Любовник–Любовница, Сотрудник–Сотрудница, Единомышленник–Единомышленница либо проявляются неполностью, либо некоторые из них вообще отсутствуют в семье. Возможны замены мужских ролей на женские и наоборот. Самыми трудными для понимания и исполнения являются роли любовник–любовница и единомышленник–единомышленница, как раз отвечающие за способность любить, объединяться и развивать отношения на основе согласования мнений, интересов, ценностей и целей.

Вместо творческих, развивающих и ребенка, и родителей игр, часто люди играют во взрослые игры, основанные на стереотипном поведении и неконструктивных жизненных сценариях. В дисфункциональной семье, в семье человека с любым видом зависимостей распространена ролевая игра «Семейная ловушка». Зависимый — пьющий отец (или любой другой член семьи, у которого есть большие проблемы) . На втором месте — мать, со-зависимая или покрыватель. Роли детей, в зависимости от ситуаций, могут быть смешанными

Таблица 1. Дисфункциональные роли в семье с любым типом зависимости.

Роль, выбираемая членом семьи	Чувства, которые испытывают члены семьи, находясь в этой роли	Способ защиты, который выбирает для себя член семьи, играя эту роль	Что дает выбранный способ защиты члену семьи?
Зависимый	Стыд, вина, одиночество, безысходность	Любой тип зависимости	Уход от боли
Созависимый	Отчаяние, боль, обида, страх, вина	Гиперответственность, активность	Значимость, важность, повышение «самооценки»
Герой	Вина, одиночество, обида	Ответственность, высокая работоспособность	Признательность, положительное внимание окружающих
Бунтарь, козел отпущения	Страх, обида, злость, одиночество	Правонарушения	Отрицательное внимание окружающих
Потерянный ребенок	Одиночество, обида, потерянности	«Уход в себя», независимость	Отстраненность
Шут	Страх, замешательство, одиночество	Гиперактивность, «шутство», неадекватность	Внимание, вызванное шутством

Таким образом, дисфункциональные роли, приобретенные в семье, выносятся за ее рамки и обуславливают стереотипное поведение человека в обществе.

Еще одной особенностью проблемной семьи может быть делегирование родителем ребенку взрослых ролей, когда ребенок становится «опорой» для родителя и в семейной системе занимает не свое место, что впоследствии приводит к сложностям в создании им своей собственной семьи. Например, такая ситуация наблюдается в семьях алкоголиков, где ребенок часто вынужден стать «опорой» для матери, которая все свое время посвящает спасению отца-алкоголика.

Также характерным механизмом сохранения проблемной семьи является образование коалиций, объединения ее членов для укрепления своей позиции в семье. Так, например, мать, лишенная внимания мужа, приближает к себе ребенка, чтобы компенсировать недостаток внимания и получить возможность влиять на мужа через ребенка.

У человека с позицией «подчинения» последствия таких «игр» могут привести к перекладыванию ответственности на других, индивидуализму, сложностям в отношениях с коллективом, проигрыванию закрепившейся роли вместо реализации своего творческого потенциала. Из-за отсутствия в детстве навыков игры впоследствии возможны проблемы в обучении, получении и передаче опыта собственным детям.

У человека с позицией доминирования в дальнейшем может проявиться стремление доказать свою значимость через достижения в профессиональной деятельности, что делает его «трудоголиком», часто в ущерб семейным отношениям, позволяя уходить от решения проблем в работу.

В здоровой семье важное место отводится поддержанию семейных традиций и ритуалов. Сюда могут входить проведение совместных праздников, участие в школьных капустниках, поездки за город, закупка продуктов и т. д. При этом для каждого члена семьи выделяется соответствующая его возможностям роль с конкретными обязанностями. Организация совместных мероприятий позволяет семье

почувствовать сплоченность; для детей особо важным является то, что их вклад в общее дело значим и ценен.

Среди ежедневных ритуалов большое значение придается совместным ужинам, когда вся семья имеет возможность собраться вместе не только для приема пищи, но и для обмена впечатлениями, достижениями, открытиями или разобрать чей-то сложный вопрос и оказать поддержку.

Семейный совет как форма решения актуальных для семьи дел позволяет выстроить приоритетность реализации конкретных целей, согласовать сроки, финансовые затраты, либо найти возможные ресурсы в спорных ситуациях. Участие детей в семейных советах позволяет им получать навыки управления и согласования, которые потом они смогут использовать не только в решении семейных вопросов, но и в любом другом коллективе, куда впоследствии они попадут: класс, дружеская компания, студенческая группа или профессиональный коллектив.

Семейные роли в здоровой семье взаимодополняемы, ответственность распределяется по обоюдному согласию в зависимости от возможностей членов семьи.

Творческие игры являются важнейшим средством обмена опытом и неотъемлемой частью семейного уклада, позволяют сформировать навыки получения и передачи опыта в безопасных условиях и с позитивным эмоциональным подкреплением. Для воспитания ребенка игра является одним из основных способов познания «взрослого мира», что создает условия для успешной адаптации к самостоятельной жизни.

Ребенок, выросший в здоровой семье, впоследствии способен принять на себя ответственность за свой вклад в общее дело, легко обучается и творчески реализует полученные навыки, легко адаптируется в любом коллективе. Поскольку в семье существует преемственность традиций, основанная на единстве интересов и родителей, и детей, возможен добровольный выбор детьми профессии одного из родителей.

4. Принципы отношений в семье.

Важной характеристикой отношений в семье является психологическое расстояние между ее членами, отражающее

качество связей, степень близости и доверия, с одной стороны, и степень автономности каждого из членов семьи, с другой. В проблемной семье, как правило, наблюдаются симбиоз или, наоборот, разобщенность ее членов.

Нечеткость внутренних границ в том случае, когда в семье недостаточно выражена автономность ее членов, при образовании коалиций препятствует развитию семьи. Внешние границы могут быть либо чрезмерно открытыми, не обеспечивающими чувства безопасности членам семьи, либо чрезмерно закрытыми, ограничивающими общение с окружающими и развитие семьи в целом.

В качестве средства решения конфликтов выступает «триангуляция» — вовлечение в конфликт между двумя партнерами третьего. Например, ребенок может привлекаться родителем в качестве буфера для решения своих проблем со вторым родителем.

Часто в проблемной семье человеком движет не стремление к близким отношениям, а желание отомстить, расквитаться за испытываемые боль и разочарование.

Отношения не могут вырваться из замкнутого круга:

1. У партнера есть определенные потребности.
2. Когда потребности не удовлетворяются, рождается обида и боль.
3. Начинаются поиски виноватого.
4. Виноватому партнеру причиняется такая же боль.
5. Теперь второй партнер обижен и хочет отплатить тем же.
6. Далее все повторяется, начиная с пункта 5.

У человека с позицией «подчинения» последствия на данном уровне будут проявляться в неспособности выстраивать гармоничные отношения. Это — трудности самовыражения и понимания других, высокие требования и ожидания от других людей, негативные ожидания от других людей.

Во взаимоотношениях в этом случае проявляются следующие стратегии поведения: привязанность, угодничество (движение к людям из страха одиночества и беспомощности) , самоутверждение (движение против людей) , избегание отношений, приводящее к глубоким

невротическим конфликтам. У человека наблюдается ригидность (жесткость, негибкость) механизмов защиты для адаптации к существующим условиям.

У человека с позицией «доминирования» может сформироваться зависимость от любви, в которой, как правило, женщина, стремясь доказать свою значимость и тем самым заслужить одобрение, пытается «спасать» любимого человека, решать за него его проблемы в ущерб собственному развитию. В любовной зависимости партнер играет поочередно следующие роли: защитник, контролер, обвинитель, одиночка, попуститель, «созависимый». Этот тип зависимости особо ярко проявлен в семьях алкоголиков, но точно также он существует и в других семьях, когда один из партнеров, как «лиана» обвивает второго, контролируя его каждый шаг и оправдывая это благими намерениями. Многочисленные любовные телесериалы, часто в основе своего сюжета содержат подобные истории о женщинах, которые «любят очень сильно», постоянно и «героически» страдают и приносят себя в «жертву» своей любви.

Важнейшие принципы существующих отношений в здоровой семье — уважение, близость и доверие, признание уникальности и неповторимости каждого члена семьи.

Качество связей между членами семьи обеспечивает баланс свободы и ответственности. Границы членов семьи признаются и уважаются. Существует четкая дистанция между поколениями, сильная родительская коалиция. Здоровая семья основывается не на доминировании родителей над детьми, а на обеспечении безопасности детям.

Очень важно, чтобы два типа любви присутствовали в воспитании ребенка: материнская и отцовская. Мать должна иметь веру в жизнь, не должна быть тревожной, чтобы не заражать ребенка своей тревогой. Частью ее жизни должно быть желание, чтобы ребенок стал независимым, и, в конце концов, отделился от нее. Отцовская любовь должна быть направляема принципами и ожиданиями; она должна быть терпеливой и снисходительной, а не угрожающей и авторитетной. Она должна давать растущему ребенку все возрастающее чувство собственной силы и, наконец,

позволить ему стать самому для себя авторитетом и освободиться от авторитета отца» [40].

«Способы общения» в здоровой семье разнообразны и взаимодополняемы. Очень важно, чтобы родители разговаривали с детьми на всех «языках любви». Только в сочетании друг с другом они формируют адекватную самооценку, уверенность в своих силах и возможность любить и быть любимыми.

Ребенок, выросший в здоровой семье, имеет чувство собственного достоинства, уверенность в себе, осознание самоценности. В этом случае имеются предпосылки для формирования партнерского стиля в отношениях, основанного на взаимной поддержке и со-творчестве.

5. Послания родителей и установки детей.

Если основные послания родителей, лежащие в основе семейных ценностей, несут в себе запрет («не говори», «не чувствуй», «не доверяй»), то это приводит к нарушениям мотивационно-потребностной сферы и далее — к нарушениям саморегуляции. Основные установки, формируемые у детей в таких условиях, способствуют негативному восприятию себя и других, затрудняют самопонимание, ведут к перфекционизму («я должен быть совершенным»), «жизни вовне» — неспособности осознавать и выражать свои чувства («чувствовать опасно»), к скрытой враждебности («сила есть — ума не надо»).

Одним из самых распространенных способов контроля в отношениях в проблемной семье является «обесценивание» («опускание»), когда один из партнеров в некорректной форме дает другому понять, что он ничего не значит, а его мнение и действия не имеют никакой ценности. Например: «Сидел бы уж, с твоими способностями только дворником работать!», «Какая тебе машина, ты утюгом сначала научись пользоваться», «Будь в тебе хоть капля мужского, начальник бы с тобой так не разговаривал».

В проблемной семье преобладает такой способ общения, как «двойная связь». Слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях: есть само содержание, смысл, который передается словами, а есть отношение к действиям партнера, которое передается интонационно. По

результатам исследований, одинаково значимыми для понимания другого человека оказываются вербальные сигналы (слова), паралингвистические сигналы (как человек говорит), невербальные сигналы (поза, жесты, мимика, взгляд, жесты и т. д.). Поэтому важно, чтобы смысл, который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть человек должен быть искренним в выражении своих чувств. Например, на словах мать может говорить о своей любви, а на уровне действий избегать физической и эмоциональной близости, удерживая ребенка на дистанции при любой его попытке к сближению. Со временем отсутствие чувства собственной значимости закрепляется и приводит к неудовлетворенности в отношениях. Очень часто люди таким способом подсознательно манипулируют друг другом, используя расхождение в содержании информации и ее интонационном оформлении для достижения своих целей. При этом действует явный или неявный запрет на совместное обсуждение и осмысление того, что происходит между членами семьи. Например, часто считается, что другой человек «сам должен догадаться, что мне необходимо».

По мнению А. Б. Холмогоровой, «при таком общении ребенок обнаруживает себя в тисках «двойного зажима»: мать может упрекать его за холодность, за то, что он недостаточно ценит ее любовь и заботу, но при малейшей с его стороны попытке установить открытые доверительные отношения реагирует отвержением. Это ситуация без выбора и без возможности выхода: что бы ребенок ни сделал, он станет объектом осуждения и недовольства».

В проблемной семье информация утаивается или предоставляется в неполном, искаженном виде, часто имеются «семейные секреты».

В силу того, что существующие семейные схемы, мифы и сценарии передаются из поколения в поколение и при этом усугубляются, возникает предрасположенность к нарушениям мышления, выражающимся в психических расстройствах, например, таких, как шизофрения —

заболевание, характеризующееся расщеплением мышления, эмоций и поведения.

У человека с позицией «подчинения» последствия на данном уровне будут проявляться в закомплексованности, неуверенности в себе, низкой самооценке, стратегии «избегания неудач».

У человека с позицией «доминирования» последствия будут проявляться стремлением доказать свою значимость через контроль, управление информационными потоками, компетентность, самоутверждение вместо стремления к развитию, постоянному поиску новых знаний, которые «помогут разрешить проблемы», хотя при отсутствии реализации их на практике приводят к подтверждению негативных установок. На сегодняшний день все больший размах приобретает проблема компьютерной, игровой, Интернет-зависимости (в том числе и проблема азартных игр) , которая является попыткой реализоваться через виртуальную реальность, чтобы уйти от решения актуальных проблем, в первую очередь, в общении с окружающими.

В здоровой семье «обесценивание» является неприемлемым в отношениях. Слова поощрения, спокойная интонация, объяснение причин своих поступков, своей точки зрения позволяют предотвратить многие недоразумения и конфликты в отношениях. Процесс совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи, является нормой.

Чтобы сказать о своей любви, родители выбирают добрые, ласковые, теплые слова. Интонация, с которой человек говорит, всегда точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Слова, сказанные искренне, мягко показывают: «Я рад тебе», «Все в порядке», что позволяет другому чувствовать себя защищенно и уверенно. Именно такой смысл несут многие слова и фразы, которые можно определить как «поглаживания». На первый взгляд, они кажутся незначимыми, не несущими особого содержания (например, приветствия, ласковые имена, шуточные прозвища) , но при их отсутствии человек может

почувствовать беспокойство, тревогу. Э. Берн определял «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

Похвала, одобрение и поддержка являются неизменным атрибутом родительского стиля воспитания в здоровой семье. Поддерживая, подбадривая друг друга в важных для каждого делах, помогая обрести уверенность в себе, члены семьи создают твердый фундамент в отношениях, который дает и родителям, и детям чувство защищенности и уверенности в будущем. Человеку очень важно чувствовать, что независимо от результата, у него всегда есть те, на кого он может опереться в случае необходимости. В здоровой семье поддержка не превращается в чтение нотаций и нравоучений: каким нужно быть, как правильно делать, а осуществляется в том, чтобы действительно помочь супругу или ребенку сделать то, что он хочет, но не решается. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я готов тебе помочь. Что я могу сделать для тебя?». Эти слова показывают человеку, что в него верят и восхищаются им.

В здоровой семье всегда находятся слова, чтобы показать, что дела каждого значимы и ценны для всех, а также слова, подчеркивающие уникальность и неповторимость друг друга. Например: «Когда я смотрю на то, как ты увлеченно работаешь, я невольно тобой люблю!».

Поскольку в развитии отношений без конфликтов не обходится, важным правилом в здоровой семье является своевременное признание своих ошибок, открытое объяснение друг другу мотивов и причин своих действий. Это превращает выяснение отношений в удивительный путь познания и открытия друг друга, делает отношения более близкими и искренними. Для этого родители учатся сами и учат своих детей смотреть на мир глазами любимого человека, чтобы понять и принять его, не настаивая на своей точке зрения как на единственно верной.

В здоровой семье обращение к партнеру с просьбой является подтверждением его ценности, его нужности. Умение просить, а не требовать, заставлять и манипулировать позволяет членам семьи показывать, что

они нуждаются друг в друге, но при этом они не испытывают чувства униженности и ущербности. В партнерстве нуждающимися являются оба, и на этом строятся отношения. В противном случае партнеры являются самодостаточными, что, как правило, не способствует укреплению отношений. Просьба предоставляет партнеру возможность выбора, а свобода выбора всегда делает отношения более близкими.

У ребенка, выросшего в здоровой семье, формируются позитивные установки, стимулирующие его эффективное развитие: «Я значим для этого мира», «Я любим и люблю», «Я хочу и могу сделать все, что от меня потребуется, чтобы подтвердить свою любовь». Согласование потребностей, позитивных установок, мотивов и целей на основе адекватной самооценки позволяет ему впоследствии достигать успеха в реализации. В таких условиях исключается возможность возникновения психических расстройств, обеспечивается психическое здоровье человека.

6. Эмоциональный мир семьи.

Для проблемной семьи характерно отсутствие норм, правил и навыков открытого проявления чувств. В результате происходит подавление гнева, вытеснение обиды, приводящие к недовольству собой, разочарованности, ощущению беспомощности, появлению тревоги, страха критического отношения к себе. Все это приводит к поиску внешних источников для разрядки эмоционального напряжения в виде алкоголя, наркотиков, компьютерных игр, переедания и т. д.

Современный человек часто страдает от одиночества, так как основой подлинных и искренних отношений, а также сигналом о помощи для окружающих служит именно открытое и безбоязненное выражение своих чувств.

Во многих проблемных семьях существует запрет на выражение истинных чувств и эмоций, которые члены семьи испытывают в той или иной ситуации. В отношениях с родителями это обусловлено желанием получить любовь и внимание. Впоследствии в отношениях с противоположным полом может сформироваться «угоднический» стиль поведения. В социальной сфере существует обусловленность ограничениями всевозможных семейных ролей. В итоге

человек привыкает к тому, что выражать свои эмоции и чувства опасно, не рационально, и начинает жить «умом», но не «сердцем». Люди становятся все более «умными» и все менее «живыми». Неумение создать в своей жизни глубокие, яркие, эмоционально насыщенные отношения компенсируется проживанием чужих жизней в многочисленных телесериалах. Возможно, для некоторых самым большим напряжением в жизни является открыться и довериться другому человеку.

Последствия этого для психического и физического здоровья и для качества жизни в целом сводятся к следующему:

- 1) появление состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью;
- 2) возрастание эмоциональных взрывов и конфликтов;
- 3) возрастание числа тяжелых душевных состояний, требующих консультативной помощи;
- 4) трудности установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки.

Чувство ущербности, изолированности, одиночества является доминирующим в проблемной семье.

Впоследствии у членов семьи развиваются тяжелые эмоциональные состояния и расстройства: депрессивные — тоска и недовольство собой, чувство разочарованности в других; соматоморфные — под влиянием запрета на проявление чувств эмоции суммируются и переживаются на физиологическом уровне без психологических жалоб; тревожные — ощущение беспомощности, тревога, страх критического отношения к себе.

Также распространенным явлением являются расстройства в сексуальной сфере: либо навязчивая потребность в сексуальной активности, либо запрет на нее.

У человека с позицией «доминирования» последствия на данном уровне проявляются в стремлении доказать свою значимость через привлечение к себе внимания через скандалы, истерики, ревность. Манипуляции с чувством вины обеспечивают контроль партнера и позволяют избегать решения актуальных задач собственной реализации.

В здоровой семье в процессе личностного и духовного роста ее членов через сопереживание, возникающее, прежде всего, в общении друг с другом и с другими людьми происходит развитие и обогащение эмоционального мира и родителей, и детей. Осознание эмоций и чувств в процессе общения является важным для осмысления противоречий и конфликтов, неизбежно возникающих в семейной жизни. Чувство близости и доверия, необходимое для гармоничного развития, позволяет членам семьи полнее открываться и глубже понимать себя и других. Эмоциональный доверительный контакт является необходимым условием для истинной передачи нравственных ценностей от родителей к детям.

Искреннее выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и естественности членов семьи происходит в конструктивной форме, с уважением личности супруга или ребенка, без обвинений и критики, без желания унижить или отомстить, но с целью сохранить близость и доверительность в отношениях.

В здоровой семье культивируется чувство юмора как способ разрядки эмоционального напряжения. Родители заботятся о том, чтобы в семье поддерживалась радостная атмосфера. Различные творческие игры и совместные развлечения, праздники, путешествия, совместный просмотр кинофильмов позволяют поддерживать необходимый уровень гормонов «радости», которые необходимы для того, чтобы чувствовать себя счастливым и удовлетворенным в создаваемых отношениях.

Здоровая семья обеспечивает условия для сохранения эмоционального здоровья ребенка, что впоследствии позволяет ему создавать гармоничные партнерские отношения.

7. Семья и здоровый образ жизни.

Можно проследить тесную взаимосвязь между состоянием здоровья человека, его настроением, возможностями общения с окружающими и способностью достигать результата.

В проблемной семье образ жизни, устройство быта, забота о здоровье, режим и качество питания часто нельзя назвать здоровыми, полезными для полноценного развития членов семьи.

Несмотря на повальное увлечение различными оздоровительными методиками, моду на здоровый образ жизни и вегетарианское питание, желаемый для современного человека результат, не всегда достигается. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя не только физкультуру и спорт, природу, свежий воздух, здоровую пищу и правильное питание, режим дня и основы гигиены, закаливание и туризм, различные культурно-развлекательные семейные, профессиональные, общественные мероприятия без алкоголя и табака. Оно тесно связано с мировоззрением человека, его восприятием себя в этом мире, своей принадлежности к человеческому сообществу, представлением о смысле своей жизни. Вне этого человек не живет, а значит, и не развивается, то есть не может быть здоровым.

Всем известно, что нездоровый образ жизни, проявляющийся в виде дисгармоничных отношений и поведения человека, ведет к определенным, нежелательным для многих людей, последствиям. Это — результат, следствие тех прерванных естественных, данных природой, вполне закономерных связей внутренней и внешней жизни человека.

Причина заболеваний кроется в нарушении целостности этих взаимосвязей, которое отражается на организме в виде нарушения обмена веществ, функциональных и регулятивных связей, что впоследствии приводит к различным заболеваниям.

Снижение иммунитета, ухудшение здоровья, дезинтеграция отдельных частей тела, блоки и зажимы, ведущие к развитию хронических заболеваний, также являются следствием хронического стресса, вызванного атмосферой, складывающейся в проблемной семье. Амбивалентное отношение родителей к детям в силу их собственных проблем (незавершенности стадий собственного развития) не дает ребенку чувства

безопасности, мешает развиваться его автономии и независимому «Я». Ребенок часто выступает как способ самоутверждения родителей и объект для удовлетворения потребности во власти.

В поведении человека, выросшего в такой семье, в результате несбывшихся ожиданий проявляется в разной степени подавленность и пассивность, соответствующая позиции подчинения, либо агрессивность, соответствующая позиции доминирования. Нередко человек выбирает стратегию избегания действий в тех областях, в которых он не может адаптироваться.

Недостаток эндорфинов («гормонов радости»), который существует у членов такой семьи, является важным звеном в формировании и закреплении алгоритма поведения, зависящего от алкоголя, наркотиков, еды и т. д., который позволяет избегать решения проблем, а также подсознательно служит для привлечения к себе внимания.

Для гармоничной (зрелой) семьи здоровый образ жизни — не «модное» увлечение, а основа и ценность семьи, реализуемая совместными усилиями через игру и творчество, а не через насилие и принуждение. Атмосфера безопасности, принятия и поддержки позволяет ребенку переживать собственную уникальность и неповторимость как ценность, данную свыше, что позволяет ему любые неблагоприятные ситуации, в том числе и закономерные возрастные кризисы, переживать без тяжелых моральных и физических последствий. Различные оздоровительные мероприятия, правильный режим питания и отдыха, равномерное распределение нагрузок для ребенка в течение дня, добровольные занятия спортом или совместные спортивные игры — все это позволяет закрепить в системе ценностей ребенка чувство ответственности за свое здоровье и радости от поддержания «здорового образа жизни» в будущем, что составляет основу физического здоровья, а соответственно, и достижения успеха во всех сферах деятельности.

Особенности проблемной и здоровой семьи представлены в таблицах (см. табл. 2, 3) .

В таблице 3 «Особенности проблемной семьи, определяющие ее дисфункциональность» рассмотрены возможные последствия воспитания в зависимости от особенностей личности ребенка, сформированной у него жизненной позиции «доминирования» или «подчинения», а также указаны возможные типы зависимостей, предпосылки которых создаются в проблемной семье. Зависимость в данном случае выступает стратегией поведения, компенсирующей «негативные» последствия воспитания в проблемной семье, и вызвана стремлением доказать свою значимость. В действительности же зависимость является способом ухода от решения актуальных задач и ведет к деградации личности.

Таблица 2. Особенности проблемной семьи, определяющие ее дисфункциональность.

Уровень системы	Особенности проблемной семьи, определяющие ее дисфункциональность	Возможные «негативные» последствия для ребенка с позицией «подчинения»	Возможные «негативные» последствия для ребенка с позицией «доминирования». Возможный тип зависимости
-----------------	---	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Интегрально-концептуальный (стратегический)</p>	<p>Отсутствие системного видения мира, которое приводит к эгоцентрированию семьи.</p> <p>Рассогласование в потребностно-мотивационной сфере членов семьи, ведущее к утрате побуждений, нарушениям в целевой ориентации.</p> <p>Целевая ориентация обусловлена семейными мифами и сценариями, повторяющимися из поколения в поколение.</p> <p>Делегирование родителями детям собственных требований и ожиданий, навязывание своих целей и планов, что ведет к внутренним конфликтам и противоречиям в развитии ребенка</p>	<p>Недостаток опыта в новой ситуации при незнании законов мироустройства и неумении в нем ориентироваться приводит к подмене цели на самоцель, неспособности подчинить личные цели общим;</p> <p>формированию мнимых, иллюзорных ценностей; потере смысла жизни, ограничению личностного и духовного развития. В особо тяжелых случаях возможны суицидальные проявления</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через создание и преодоление трудностей, поиск экстремальных ситуаций как попытка «обновления» мироощущения.</p> <p>Зависимость от экстремальных ситуаций, острых ощущений.</p> <p>Адреналиновая зависимость</p>
--	---	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Общественно-иерархический (ценностный)</p>	<p>Отсутствие, нечеткость идеологии семьи (правил и норм) либо жесткое следование навязанным извне стереотипным ценностям из желания добиться социально одобряемого статуса (культ успеха и достижений) . Отсутствие гибкой иерархической структуры власти</p>	<p>Незнание и нежелание соблюдать законы; безразличие ко всему, что не касается личного; философия «моя хата с краю», «после меня хоть потоп». Рассогласование между желаемым и действительным социальным статусом. В особо тяжелых случаях — асоциальное поведение: уголовно наказуемые преступления</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через фанатичную приверженность определенной общественной, религиозной идее. Фанатизм</p>
---	--	---	--

Социально-коллективный	<p>Отсутствие семейных традиций и ритуалов, укрепляющих отношения, позволяющих совместно преодолевать переходные, кризисные и стрессовые периоды в жизни семьи. Наличие дисфункциональных семейных ролей.</p> <p>Делегирование родителем взрослых ролей ребенку (когда ребенок становится «опорой» для родителя) .</p> <p>Отсутствие творческих игр</p>	<p>Стремление переложить ответственность на других, индивидуализм, неспособность стать частью коллектива как единого организма, нежелание реализовать накопленные знания на общее благо и, как следствие, ограниченность творческого роста.</p> <p>Закрепление дисфункциональной роли и вынесение ее за рамки семьи («шут», «козел отпущения», «больной», «человек-невидимка», «жертва», «спасатель» и т. д.) .</p> <p>Из-за отсутствия навыков игры возможны проблемы в обучении, получении и передаче опыта.</p> <p>Социальная дезадаптация и профессиональная несостоятельность</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через достижения в профессиональной деятельности и.</p> <p>Трудоголизм</p>
------------------------	---	--	---

Сознательно-креативный (межличностный)	<p>Качество связей между членами семьи (психологическое расстояние) : симбиоз или, наоборот, разобщенность, отсутствие близости и доверия. Нечеткость внутренних границ препятствует развитию семьи и ее членов. Внешние границы: чрезмерная открытость не дает чувства безопасности членам семьи, чрезмерная закрытость ограничивает общение с окружающими, ограничивает развитие. В качестве средства решения конфликтов выступает «триангуляция» — вовлечение в конфликт между двумя членами семьи третьего</p>	<p>Неспособность строить гармоничные отношения: трудности самовыражения и понимания других, высокие требования и ожидания от других людей либо, наоборот, негативные ожидания от других людей. Стратегии во взаимоотношениях: привязанность, угодничество (движение к людям из страха одиночества и беспомощности) , самоутверждение (движение против людей) , избегание отношений, приводящее к глубоким невротическим конфликтам. Ригидность (жесткость, негибкость) механизмов защиты для адаптации к существующим условиям</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через «спасение любимого» человека. Любовная зависимость</p>
--	--	--	---

Психологический	<p>«Обесценивание» («опускание») является способом контроля в отношениях. Преобладание способа коммуникации по типу «двойная связь», главный признак которой — расхождение между вербальным содержанием коммуникативного акта и его эмоциональным подтекстом. Явный или неявный запрет на метакоммуникацию — процесс совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи. Следствие: что бы ребенок ни сделал, он станет объектом осуждения и недовольства. Наличие «семейных секретов», информация утаивается или</p>	<p>Закомплексованность, неуверенность в себе, низкая самооценка, стратегия «избегания неудач»</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через контроль, управление информационными потоками, компетентность. Поиск новых знаний, которые «помогут разрешить проблемы», но при отсутствии реализации их на практике приводят к подтверждению негативных установок. Попытки реализовать через виртуальную реальность. Компьютерн</p>
-----------------	---	---	---

	<p>предоставляется в неполном, искаженном виде. Основные послания родителей, лежащие в основе семейных ценностей: не говори, не чувствуй, не доверяй</p>		<p>ая, игровая, Интернет-зависимости Зависимость от азартных игр</p>
		<p>Основные установки, способствующие негативному восприятию себя и других и затрудняющие самопонимание: перфекционизм («Я должен быть совершенным»), «жизнь вовне» — неспособность осознавать и выражать свои чувства («Чувствовать опасно»), скрытая враждебность («Сила есть — ума не надо»).</p> <p>Основные послания родителей — не говори, не чувствуй, не доверяй — приводят к нарушениям мотивационно-потребностной сферы и далее — к нарушениям саморегуляции. Возможность возникновения предрасположенности к нарушениям мышления, выражающимся в психических расстройствах, например, таких как шизофрения — заболевание, характеризующееся расщеплением мышления, эмоций и поведения</p>	

Психо-эмоциональный	<p>Отсутствие норм, правил и навыков открытого проявления чувств; подавление гнева, вытеснение обиды; недовольство собой, разочарованность, ощущение беспомощности, тревоги, страха критического отношения к себе приводят к поиску внешних источников для разрядки эмоционального напряжения в виде алкоголя, наркотиков, компьютерных игр, переедания и т. д.</p>	<p>Невротические состояния. Тяжелые эмоциональные состояния и расстройства: депрессивные — тоска и недовольство собой, чувство разочарованности в других; соматоморфные — под влиянием запрета на проявление чувств эмоции суммируются и переживаются на физиологическом уровне без психологических жалоб; тревожные — ощущение беспомощности, тревога, страх критического отношения к себе. Расстройства в сексуальной сфере: либо навязчивая потребность в сексуальной активности, либо запрет на нее</p>	<p>Уход от решения актуальных задач, стремление доказать свою значимость через привлечение к себе внимания с помощью скандалов, истерик, ревности. Эмоциональная зависимость как составляющая любого типа зависимости</p>
Псих	Отсутствие здорового образа жизни,	Как следствие хронического стресса, снижение	Уход от решения актуальных

	<p>отражающееся на всем семейном укладе. Амбивалентное отношение родителей в силу их собственных проблем (незавершенности стадий собственного развития) не дает ребенку чувства безопасности, что мешает развиться его автономии и независимому «Я». Ребенок часто выступает как способ самоутверждения родителей и объект для удовлетворения потребности во власти</p>	<p>иммунитета, ухудшение здоровья, дезинтеграция отдельных частей тела, блоки и зажимы, ведущие к развитию хронических заболеваний. В поведении — в результате несбывшихся ожиданий — подавленность и пассивность либо агрессивность. Поведение избегания</p>	<p>задач, привлечение к себе внимания через алкоголь, наркотики, переедание</p>
		<p>Недостаток эндорфинов («гормонов радости») способствует возникновению и закреплению алгоритма зависимого поведения</p>	

Таблица 3. Особенности здоровой (гармоничной, зрелой) семьи, определяющие ее функциональность.

Урове нь системы отношен	Особенности здоровой семьи, определяющие ее функциональность	Последствия для ребенка
1	2	3

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Интегрально-концептуальный (стратегический)</p>	<p>Системное видение мира, ощущение себя частью более высоко (иерархически) организованной системы приводит к пониманию смысла жизни, перспектив развития семьи, формированию четкой целевой ориентации. Семейные мифы и сценарии исследуются и корректируются в соответствии с осознаваемым смыслом жизни для гармоничного развития всех членов семьи. Согласование перспектив, целей и планов всех членов семьи является нормой</p>	<p>Понимание причинно-следственных связей лежит в основе целевой ориентации и самостоятельного выбора перспектив развития</p>
--	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Общественно-иерархический (ценностный)</p>	<p>Идеология семьи базируется на высших принципах нравственности и этики, в первую очередь — согласовании интересов и убеждений всех членов семьи во имя сохранения и развития семьи в целом с учетом интересов окружающих, и как результат — урегулирование разногласий в потребностно-мотивационной сфере. Наличие и признание иерархической структуры власти. Социальный статус приобретает как уважение и признание общественно-значимой деятельности семьи, а не по материальному признаку</p>	<p>Вера в собственные силы и мужество рассчитывать на себя при достижении цели, способность работать в творческой команде. Умение согласовывать свои интересы, убеждения и идеи с окружающими. Способность жертвовать своими личными интересами во имя общих (в отношениях, в семье, в коллективе и т. д.)</p>
---	---	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Социально-коллективный (в том числе семейный)</p>	<p>Уважение и поддержание семейных традиций и ритуалов. Семейные роли разнообразны, взаимодополняемы, они постоянно изменяются и преобразуются. Творческие игры являются важнейшим средством обмена опытом и неотъемлемой частью семейного уклада, позволяют формировать навыки получения и передачи опыта в безопасных условиях и с позитивным эмоциональным подкреплением</p>	<p>Принятие на себя ответственности за свой вклад в общее дело, предоставление другим членам семьи возможности отвечать за свои действия. Возможен добровольный выбор профессии одного из родителей как продолжение семейных традиций на основе единства интересов и целей</p>
--	---	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Сознательно-креативный(межличностный)</p>	<p>Качество связей между членами семьи — баланс свободы и ответственности. Важнейшие принципы существующих отношений — уважение, близость и доверие, признание уникальности и неповторимости каждого члена семьи. Уважение границ и достоинства не только взрослых членов семьи, но и детей. «Языки любви» разнообразны и взаимодополняемы</p>	<p>Чувство собственного достоинства, уверенность в себе, осознание самоценности. Формирование доминирующего партнерского стиля в отношениях, основанного на взаимной поддержке и со-творчестве</p>
--	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Психокогнитивный</p>	<p>Возможность открытого обсуждения проблем. «Обесценивание» является неприемлемым в отношениях. Отсутствие «двойной связи». Метакоммуникация, процесс совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи, является нормой</p>	<p>Психическое здоровье. Формирование позитивных установок, стимулирующих эффективное развитие ребенка, формирование адекватной самооценки, механизма саморегуляции</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Психэмоциональный</p>	<p>Открытое и искреннее выражение чувств, конструктивное выражение негативных эмоций. Важное место занимает чувство юмора, творческие игры и развлечения, поддерживающие необходимый уровень гормонов «радости»</p>	<p>Эмоциональное здоровье. Способность сопереживать и разделять чувства партнера</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Психологический</p>	<p>Здоровый образ жизни — не «модное» увлечение, а основа и ценность семьи, реализуемая в со-творчестве</p>	<p>Физическое здоровье как важный компонент «здорового образа жизни»</p>

2.Нарушения жизнедеятельности семьи [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.,2008.].

На протяжении своего жизненного цикла семья постоянно встречается с самыми различными трудностями, неблагоприятными условиями, проблемами. Болезнь одного из ее членов, жилищно-бытовые трудности, конфликты с социальным окружением, последствия широких социальных процессов (война, социальные кризисы и т. п.) —далеко не полный их перечень. В связи с этим перед семьей часто возникают непростые проблемы, которые могут отрицательно сказаться на ее жизни. Это трудности, связанные с прохождением семьи через основные этапы жизненного цикла, а так-же проблемы, возникающие в случае, если что-то нарушает жизнь семьи: длительная разлука, развод, смерть одного из членов семьи, тяжелое за-болевание и др. Все эти обстоятельства приводят к сложным и многочисленным последствиям и проявлениям нарушений в жизни семьи.

Проявления нарушений в жизни семьи.

1. Нарастание конфликтности взаимоотношений,
2. Снижение удовлетворенности семейной жизнью,
3. Ослабление сплоченности семьи;
4. Нарастание усилий семьи, направленных на ее сохранение,
5. Возрастание сопротивления трудностям.

Виды субъективного осознания нарушений в жизнедеятельности семьи.

1. Мотивы семейных конфликтов и разводов,
2. Проблемы и поводы обращения в семейную консультацию.

В целом семейные нарушения представляют собой сложное образование, включающее факторы, его обуславливающие (трудность, с которой столкнулась семья) , неблагоприятные последствия для семьи, ее реакция на трудность, в частности осмысление нарушения членами семьи.

Факторы, обуславливающие семейное нарушение.

Речь идет о весьма широком круге обстоятельств, особенностей внешней социальной среды, условиях жизни семьи, изменениях в личности ее членов, которые затрудняют функционирование семьи или ставят ее членов перед необходимостью противостоять неблагоприятным изменениям.

Все многочисленные трудности, которые возникают перед семьей и угрожают ее жизнедеятельности, можно подразделить прежде всего по силе и длительности их действия. Особое значение имеют при этом две группы семейных трудностей: сверх-сильные и длительные (хронические) раздражители. Примером первых может служить смерть одного из членов семьи, известие о супружеской измене, внезапное изменение в судьбе и социальном статусе, например, арест в связи с преступлением одного из членов семьи, внезапное и сильное заболевание.

К хроническим трудностям относятся чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на производстве, трудности в связи с решением жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи и т. п.

Среди трудностей, с которыми сталкивается семья, можно выделить также два следующих их типа: связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) и с суммированием трудностей, их «наложением» друг на друга. Пример первого типа — психические трудности, возникающие при переходе от этапа к этапу жизненного цикла. Такие переходы в семье, как правило, сопровождаются довольно резким изменением образа жизни (заключение брака и начало совместной жизни, появление ребенка, прекращение семьей воспитательной деятельности). Пример трудностей второго типа — необходимость практически одновременного решения ряда проблем в начале второго этапа (сразу после появления в семье первого ребенка), а именно — завершения образования и освоения профессии, решения жилищной проблемы, первичного обзаведения имуществом, ухода за ребенком.

По источнику возникновения семейные трудности их можно подразделить на: связанные с этапами жизненного цикла семьи; обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла; ситуационные воздействия на семью.

Через этапы жизненного цикла проходят так называемые «нормативные стрессоры», т. е. трудности, достаточно обычные, которые в более или менее острой форме переживаются всеми семьями: трудности взаимного психологического приспособления; проблемы, возникающие при формировании взаимоотношений с родственниками при решении жилищной проблемы на первом этапе жизни семьи; проблемы воспитания и ухода за ребенком, ведения трудоемкого домашнего хозяйства — на втором.

Сочетание перечисленных трудностей в определенные моменты жизненного цикла семьи приводит к семейным кризисам, когда наблюдается нарастание неудовлетворенности. Ведущую роль приобретает фрустрирующее изменение эмоциональных взаимоотношений, нарастание числа конфликтных ситуаций, рост напряжения (как проявление трудностей в перестройке эмоциональных взаимоотношений между супругами, отражение бытовых и других проблем); нарастание соматических жалоб, тревожности, ощущение пустоты жизни, связанное с отделением от семьи детей.

Выявление кризисных периодов в жизни семьи может иметь немаловажное прогностическое значение и способствовать их смягчению или предупреждать неблагоприятные кризисные проявления.

Трудности, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла— это те, что возникают при отсутствии в семье одного из ее членов (супруга, детей). Причинами могут быть развод, длительная разлука супругов, наличие внебрачного ребенка, смерть одного из членов семьи, бездетность супругов. При всем разнообразии этих вариантов развития семьи отмечается ряд общих источников нарушений. Это, во-первых, — так называемая функциональная пустота, т. е. ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, не выполняется. С уходом, например, из семьи отца

определенная часть его «доли» в воспитании уже не восполнима. Во-вторых, могут быть трудности адаптации к факту, событию, породившему, неблагоприятный вариант развития семьи (развод, смерть одного из членов семьи, необходимость воспитывать ребенка вне брака и др.) .

К ситуационным нарушениям относятся трудности, относительно краткие по длительности, создающие значительную угрозу функционированию семьи (серьезные заболевания членов семьи, крупные имущественные потери и т. п.) . Значительную роль в психологическом эффекте данных трудностей играет фактор внезапности (неподготовленность семьи к событию) , исключительности (более легко переживается трудность, затрагивающая многие семьи) , ощущение беспомощности (уверенность членов семьи, что они ничего не могут сделать, чтобы обезопасить себя в будущем) .

Семейное нарушение. Неблагоприятные последствия трудности [Эйдмиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.] .

Значимость той или иной трудности для семьи зависит прежде всего от того, сколь далеко идущие неблагоприятные последствия для жизни семьи она имеет. Так, утрата определенной суммы денег для одной семьи — тяжелое нарушение ее жизнедеятельности, для другой — нет, в зависимости от того, какими средствами эти семьи располагают.

Разнообразные последствия воздействия трудностей на семью можно подразделить по тому, на какие сферы жизни семьи они прежде всего оказывают неблагоприятное влияние: нарушение воспитательных функций семьи, супружеских отношений и т. п. При рассмотрении нарушений семьи учитывается также, как они действуют на ее членов. Как правило, нарушение жизнедеятельности семьи ведет к неудовлетворению потребностей, в том или ином отношении тормозит развитие личности, обуславливает возникновение состояний неудовлетворенности, нервно-психического напряжения, тревоги. Одно из важных, с точки зрения семейной психотерапии, последствий нарушений — это их

неблагоприятное влияние на психическое здоровье индивида (психотравмирующее действие) .

Семья, столкнувшаяся с трудностью, более или менее активно противодействует ей, стремится предотвратить неблагоприятные последствия. Исследования показывают довольно значительные различия в том, как семьи реагируют на трудности. В одних случаях трудности оказывают явно мобилизующее, интегрирующее воздействие; в других, напротив, ослабляют семью, ведут к нарастанию ее противоречий. Эта особенность реагирования различных семей особенно отчетливо прослеживается в случае «нормативного стресса», т. е. столкновения семьи с обычными для определенного этапа трудностями.

Особенности семьи решать проблемы (опознавать их, выдвигать версии решения, выбирать из них наиболее удачную)

[Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.,2008.].

Среди таких особенностей указываются гибкость взаимоотношений, средняя (не слишком жесткая и не слишком «расплывчатая») степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность, «открытость» в восприятии окружающего мира, т. е. отсутствие тенденции игнорировать какую-то часть информации об этом мире.

Нередко решение семейной проблемы — это определенное самоограничение каждого из ее членов, уменьшение уровня потребления, взятие на себя большей нагрузки, большее напряжение воли, улучшение взаимопонимания и т. д. Эти процессы относятся уже не к одному семейному механизму решения проблемы, а охватывают самые различные стороны ее жизнедеятельности. Семья реагирует на трудность как целое, как единая система.

Латентное нарушения функционирования семьи

[Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.,2008.].

Под латентным нарушением мы будем понимать такое, которое в обычных, нормальных условиях не оказывает сколько-нибудь значительного негативного воздействия на

ее жизнь. Однако, при попадании семьи в трудные условия, именно оно играет значительную роль, определяя неспособность семьи противостоять таким условиям. Как в обычных, так и необычных условиях члены семьи общаются, испытывая друг к другу определенные чувства, распределяют между собой права и обязанности и т. д. Но в обычных (благоприятных, а тем более «тепличных») условиях оказываются вполне допустимыми определенные нарушения во всех этих сферах. Не слишком значительные нарушения взаимопонимания, умеренно выраженные конфликтность, пониженная способность членов семьи регулировать уровень своих требований друг к другу в этих условиях могут не оказывать весомого влияния на жизнь семьи. Иное дело — условия трудные. Той степени взаимопонимания, взаимной привязанности, кото-рая существовала в семье в благо-приятных условиях, теперь уже оказывается недостаточно. Вот здесь-то и возникает разница в реакции семей па трудности. В семьях, где латентных нарушений нет или они минимальны, оказываются возможными мобилизация семьи, усиление ее сплочения, активизация совместных действий. В семьях, имеющих такие нарушения, это трудноосуществимо. Именно так и возникает описанная выше столь различная реакция разных семей па трудные условия. Семьи без латентных нарушений в этих условиях начинают функционировать лучше, а имеющие их — хуже.

Представление о латентных нарушениях, дает возможность более точно и многосторонне понять взаимодействие между семьей и самыми различными трудно-стями, которым она противостоит. В соответствии с этим трудные условия не просто выступают как фактор, нарушающий те или иные стороны жизнедеятельности семья. Они прежде всего выявляют латентные нарушения ее жизнедеятельности, «обнажают» ее «слабые места», а эти нарушения, в свою очередь, определяют реакцию на трудности.

Типы нарушений функционирования семьи, обуславливающие психическую травматизацию личности.

Под психической травмой понимаются тяжелые индивидуальные психические переживания, играющие значительную или основную роль в этиопатогенезе, клинике и течении нервно-психических заболеваний.

Семья может вызвать нарушения психического здоровья, только воздействуя на личность и психические процессы ее членов.

Психическая травма — это фактор, опосредующий неблагоприятные воздействия нарушений семьи и психических расстройств личности. Нарушения семьи вызывают тяжёлые индивидуальные психические переживания — психическую травму; развитием этой травмы или реакцией на нее является далее нервно-психическое расстройство индивида — члена семьи.

Психическая травма — это прежде всего психическое переживание, в центре которого находится определенное эмоциональное состояние. Центральное место эмоций в структуре психотравмирующего переживания закономерно. Оно обусловлено как важным местом эмоций в организации и интеграции психических процессов, так и их ролью во взаимосвязи психических и соматических систем личности.

Психотравмирующее переживание — это состояние, сильно воздействующее на личность в силу выраженности (остроты), длительности либо повторяемости. Травмирующими являются не любые сильные или потрясающие переживания, а лишь такие отрицательные переживания, которые могут быть причиной, определенной клинической патологии. Это состояния неудовлетворенности, тоски, подавленности (субдепрессивные состояния), тревоги, страха, беспокойства, неуверенности, беспомощности (состояния фобического круга), эмоциональная напряженность, а также сложные совокупности состояний, возникающих при наличии внутреннего конфликта, столкновения индивида с непомерными препятствиями и трудностями.

Важнейшей чертой психотравмирующих переживаний является, как было показано В. Н. Мясищевым (1960), их центральное место в структуре личности, их особая значимость для индивида. Важное место в учении о

психической травме занимает понятие о патогенной ситуации — совокупности факторов, наиболее непосредственно обуславливающих психотравмирующее переживание.

Ведущая роль семьи в возникновении патогенных ситуаций и психотравмирующих переживаний обуславливается рядом обстоятельств:

1. Ведущей ролью семейных отношений в системе взаимоотношений личности. Семья на ранних, наиболее важных для дальнейшего развития, этапах жизни является единственной, а позднее одной из наиболее важных социальных групп, в которые включен индивид. Семейные события гораздо в большей степени «принимаются близко к сердцу», чем внешне аналогичные события в сфере трудовой деятельности, соседских отношений и др.

2. Многосторонностью семейных отношений и их тесной взаимосвязью. Домашнее хозяйство, досуг, эмоциональные взаимоотношения, сексуально-эротическая сфера жизни семьи — все они теснейшим образом взаимосвязаны. Любая попытка внести более или менее значительное изменение в одну из них вызывает «цепную реакцию» изменений во всех других. В силу этой особенности семьи от семейной травмы «труднее уйти», т. е. у члена семьи при попытке избежать травматизации возникает больше сложностей.

3. Особой открытостью и, следовательно, уязвимостью члена семьи по отношению к различным внутрисемейным влияниям, в том числе и травмирующим. В семье индивид наиболее доступен воздействию со стороны других членов семьи; слабости и недостатки его проявляются наиболее открыто.

Длительность семейных отношений создает особенно благоприятные предпосылки для формирования психических травм, действующих длительно, повторяющихся часто и закономерно.

Индивид воспринимает семейную жизнь как в целом травмирующую. Травмирующее переживание становится результирующим отражением всех или значительного числа семейных обстоятельств. Такой индивид, например, испытывает чувство крайней

неудовлетворенности семейной жизнью, и это чувство обусловлено и сексуально-эротической неудовлетворенностью, и отсутствием общих интересов в сфере досуга, и неудачами в сфере межличностных отношений - удовлетворении потребностей в симпатии, уважении и т. д. Такое травмирующее переживание обладает наибольшей длительностью, устойчивостью и, следовательно, неблагоприятным воздействием.

Обобщение литературных данных об участии семьи в этиологии различных нервно-психических расстройств показывают, что среди многочисленных семейно-обусловленных травмирующих переживаний особо важную роль играют четыре вида состояний: состояние глобальной семейной неудовлетворенности; «семейная тревога»; семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение; состояние вины. Охарактеризуем эти состояния.

Состояние глобальной семейной неудовлетворенности.

[Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Патогенная семейная ситуация, обуславливающая возникновение данного переживания, — это резкое расхождение между осознаваемыми или неосознаваемыми ожиданиями индивида по отношению к семье и действительной жизнью семьи. Следствием этой патогенной ситуации является состояние фрустрации (осознаваемой или неосознаваемой). Фрустрация в соответствии с общепсихологическими закономерностями ее проявления порождает многочисленные последствия (в частности, обусловленные действием разнообразных защитных механизмов). Часть этих последствий при их достаточной выраженности и наличии определенных личностных особенностей приводит к различным психогенным заболеваниям. Характер травмирующего влияния неудовлетворенности в значительной мере зависит от степени осознанности данного состояния. В случае осознанной неудовлетворенности обычно наблюдается открытое признание супругом того, что семейные отношения его не удовлетворяют. Характерным при этом является указание на глобальный характер такой

неудовлетворенности, на то, что семейная жизнь не соответствует даже самым минимальным требованиям («Наша семейная жизнь одинаково плоха и днем, и ночью», «Мне очень не повезло с семьей», «Мы ошиблись, нам не бывает хорошо друг с другом»). Как правило, упоминается какое-то весьма важное и психологически понятное обстоятельство, мешающее немедленно разойтись (чаще всего дети, бытовые трудности, которые возникнут при разводе). Часто осознанная неудовлетворенность сочетается с конфликтом между супругами. В этом случае к констатации неудовлетворенности присоединяются выраженные агрессивные ноты, прямое указание, что причиной неудовлетворенности является другой супруг. Травматизирующая роль данного семейно-обусловленного состояния связана с конфликтом в семье и будет рассмотрена несколько позднее.

Иначе проявляется плохо осознаваемая («тлеющая») неудовлетворенность. Супругом выражается относительная удовлетворенность семейной жизнью («Живем нормально», «Не хуже, чем другие люди»), семейной жизни дается в целом удовлетворительная оценка. Неудовлетворенность же (нередко весьма выраженная) выявляется косвенным путем.

Во-первых, через проявление чувств и состояний, «пограничных» к прямой неудовлетворенности: монотония, скука, бесцветность жизни, отсутствие радости, ностальгические воспоминания о времени до брака. Основным движущим мотивом поведения в семье выступает необходимость («Делаешь то, что нужно», «Живешь так, как нужно», «Приобретаем то, что нужно»).

Во-вторых, она проявляется в многочисленных жалобах на различные частные стороны семейной жизни. В ходе опроса супругов нередко оказывается, что, несмотря на удовлетворенность жизнью семьи в целом, они недовольны всеми частными сторонами жизни, о которых их спрашивает обследующий их врач или психолог: жильем, здоровьем, успеваемостью и поведением детей, проведением свободного времени и др.

В-третьих, «тлеющая неудовлетворенность» проявляется в ряде специфических феноменов, наблюдаемых в жизни

такой семьи. Речь идет о какой-то, в объективном плане нередко второстепенной, проблеме, которая в данной семье разрастается до масштабов, серьезно снижающих удовлетворенность супругов семейными взаимоотношениями. Такими проблемами могут послужить взаимоотношения с кем-либо из не проживающих совместно родственников, разногласия по второстепенным вопросам организации семейной жизни. В аналогичной роли оказываются и крупные, значимые проблемы, которые не могут быть решены в данный момент и тем не менее постоянно ощущаются как важный фактор неудовлетворенности жизнью семьи. При наличии действительной удовлетворенности семейными отношениями мелкие проблемы относительно легко «растворяются», нейтрализуются; происходит адаптация к ним. Супруги относительно легко привыкают к недостаткам друг друга, адаптируются к определенным трудностям семейной жизни. В случае же «тлеющей неудовлетворенности», напротив, указанная мелкая проблема «кристаллизует» имеющуюся неудовлетворенность. С помощью этой проблемы и особенно резкого преувеличения ее значимости индивид получает возможность сам себе объяснить смутно ощущаемую им самим неудовлетворенность, вызванную на самом деле не данной проблемой, а совокупностью семейных взаимоотношений.

Другой специфический феномен, наблюдаемый в случае «тлеющей неудовлетворенности», — нарастание фрустрации либо одного из членов семьи, либо обоих. Супруги сообщают о том, что они оба (или один из них.) стали «нервными», при этом ими же указывается на какие-то, на их взгляд, объективные причины этого явления (беременность, различного рода трудности, встречающиеся в повседневной жизни) .

Особенно наглядным проявлением «тлеющей неудовлетворенности» являются эмоциональные взрывы, встречающиеся в семьях такого типа и нередко приводящие к разрушению семьи. Речь идет о ситуациях, когда один из супругов, столкнувшись с возможностью заново

организовать свою семейную жизнь (например, повторное замужество) , совершенно неожиданно для себя открывает, вопреки прежним представлениям, что в действительности все время был несчастлив («не жил, а существовал») ; он, оказывается, «может быть по-настоящему счастлив». Речь при этом идет не только об открывшейся возможности более удовлетворяющих сексуально-эротических отношений, но и об ином уровне взаимопонимания, более содержательном досуге и т. д. Клинически прослежена роль «тлеющей неудовлетворенности» в качестве фактора, участвующего в этиологии субдепрессивных состояний при невротических развитиях, в клинике алкоголизма (особенно женского) , а также декомпенсирующего фактора при явных акцентуациях характера.

«Семейная тревога» [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.,2008.].

Под «семейной тревогой» понимаются состояния нередко плохо осознаваемой и плохо локализуемой тревоги у обоих или одного из членов семьи. Характерным признаком данного типа тревоги является то, что она проявляется сомнениями, страхами, опасениями, касающимися прежде всего семьи. Это страхи в отношении здоровья членов семьи, их отлучек, поздних возвращений, в отношении стычек, конфликтов, возникающих в семье. Тревожность эта обычно не распространяется на несемейные сферы, а именно производственную деятельность, родственные, межсоседские отношения и т. п. В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни. Это может быть неуверенность в чувствах другого супруга, неуверенность в себе; например, индивид вытесняет чувство, которое может проявиться в семейных отношениях и которое не соответствует его представлению о себе. Важными аспектами этого состояния являются также чувство беспомощности, ощущение неспособности вмешаться в ход событий в семье, направить его в нужном направлении. Типичные высказывания индивидов с «семейной тревогой» ярче всего отражают как раз эту сторону данного состояния. Характеризуя свои

семейные отношения, они нередко употребляют такие высказывания: «Чувствую, что как бы я ни поступил, все равно кончится это плохо», «Часто чувствую себя беспомощным», «Когда я попадаю домой, всегда из-за чего-то переживаю», «Я часто хотел (а) бы посоветоваться, но не с кем». «Часто бывает, хочу сделать хорошо, а оказывается, вышло плохо». В соответствии с этим индивид с семейно-обусловленной тревогой не ощущает себя значимым действующим лицом в семье, какую бы объективно позицию в ней ни занимал и сколь активную роль бы ни играл. Так, женщина, фактически выполняющая львиную долю домашних работ, обеспечивающая жизнь семьи, на вопрос о своей роли в семье отвечает: «Иногда мне кажется, что если бы я вдруг исчезла, то этого бы никто даже не заметил». Данное семейно-обусловленное состояние во взаимодействии с характерологическими особенностями личности (в частности, явной сенситивной, психастенической, реже лабильной акцентуацией) оказывается важным фактором, участвующим в возникновении обсессивно-фобического невроза. Необходимо отметить также роль данного состояния в этиологии острых аффективных реакций, а также острых и иодострых реактивных психозов (в том числе реактивной депрессии) . Семейно-обусловленная тревога выступает в этих случаях как «фактор почвы», способствуя резкому усилению реакции на патогенную ситуацию.

Иллюстрации роли «семейной тревоги».

Мария Н., 35 лет, госпитализирована в связи с попыткой совершить «расширенное самоубийство». Узнав, что ее супруг ушел жить к другой женщине (об этом ей сообщил по телефону муж этой женщины) , она включила газ в квартире, где находились она и 8-летняя дочь. Самоубийство не удалось благодаря вмешательству соседки, почувствовавшей газ и взломавшей дверь в квартиру. От соседей узнала, что против нее должно быть возбуждено уголовное дело за попытку убийства дочери. Под влиянием совокупных травм развилась депрессивная форма реактивного психоза. Больная замкнута, часто плачет, тихим голосом обращается к мужу, укоряя его, обвиняя в происшедшем, неточно ориентирована

во времени, жалуется на тоску. В ходе первичного обследования заявила, что поступок мужа был для нее полной неожиданностью, утверждала, что все было хорошо, он был всем доволен и во всем виновата женщина, которая его «соблазнила». Однако дальнейшие беседы с Н. выявили значительную роль, которую в этиологии ее нервно-психического расстройства сыграла «семейная тревога». Больная рассказала, что в последнее время у нее были плохие предчувствия, она нередко задумывалась над тем, «за что ее муж не любит». Оказалось, что ее не удивляли поступки мужа, которые могли указать на перемену в отношениях: прекращение интимной жизни с ним, его отлучки. И тому, и другому она находила удовлетворявшие ее объяснения («Мы уже не молоденькие», «Он очень много работает»). В то же время нарастали неуверенность, растерянность в ожидании «чего-то самого страшного». Когда, по ее словам, позвонил муж «той женщины», она сразу «поняла, что самое страшное произошло».

Семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Чрезмерное нервно-психическое напряжение является одним из основных психотравмирующих переживаний. Основываясь на учении о высшей нервной деятельности, И. П. Павлов выделил следующие источники перенапряжения: перенапряжение тормозного процесса, подвижности нервных процессов, столкновение противоположных процессов, или сшибка.

Семья участвует в формировании непосильного нервно-психического напряжения ее члена несколькими способами:

1. Создавая для индивида ситуации постоянного психологического давления, трудного или даже безвыходного положения. Примером последнего может быть ситуация жены алкоголика, которую он держит в постоянном страхе, забирает деньги, и которая в силу своего беззащитного характера не в состоянии противостоять ему.

2. Создавая препятствия для проявления членами семьи определенных, чрезвычайно важных для них, чувств, удовлетворения важных потребностей.

Это, во-первых, могут быть чувства, несовместимые с ролевыми представлениями члена семьи. Так, невестке может стоить огромных усилий скрывать свою антипатию по отношению к свекрови, чувство протеста в связи с ее стремлением вмешаться во взаимоотношения с мужем. Невестка прилагает усилия к тому, чтобы сдерживать эти чувства, так как уверена, что к свекрови нужно относиться почтительно.

Во-вторых, чем не благополучнее взаимоотношения в семье, тем значительнее усилия, которые приходится прилагать, чтобы сдерживать чувства фрустрации, раздражения, агрессии. Подобные чувства являются естественным отражением ситуации в семье, однако их проявление приводит к дальнейшему ее осложнению.

В-третьих, это чувства, потребности, которые семья должна удовлетворять (индивид связывает удовлетворение таких потребностей именно с семьей), однако она в силу тех или иных обстоятельств этого не делает. В первую очередь это касается сексуально-эротических потребностей (в случаях различной этиологии сексуальной дисгармонии), личностно-эмоциональных потребностей (во взаимопонимании, сочувствии и т. д.).

3. Создавая или поддерживая внутренний конфликт у индивида. Семья может участвовать в создании конфликта потребностей у индивида прежде всего постановкой его перед противоречивыми требованиями и возложением на него ответственности за их разрешение. Примером может быть жена, обвиняющая мужа в нежелании помочь ей в работах по ведению домашнего хозяйства, и одновременно остро критикующая любую его попытку помочь ей.

Нервно-психическое напряжение членов семьи достигает особой силы и остроты в случае, когда семья периодически возбуждает и поддерживает у индивида определенные стремления, создает у него веру в возможность их реализации, а затем фрустрирует их с тем, чтобы позднее весь этот цикл повторился.

«Танталов комплекс»[Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.,2008.].

Характерное проявление данного комплекса в том, что индивид добивается каких-то чувств, какого-то отношения от других членов семьи. У него создается (спонтанно или в силу сознательных усилий других членов семьи) иллюзия возможности достичь своего. Индивид вкладывает в это огромные усилия, однако в последнюю минуту, когда должна «последовать награда», выясняется, что что-то было «не так» и все усилия были напрасными. Чувства, которых добиваются такие индивиды, могут быть разнообразными: признание его авторитета, эмоциональное приятие, эротическая любовь. Различны и лица, от которых индивид добивается этих чувств. Это может быть супруг, родители супруга, собственные дети. Описанные отношения и связанные с ними состояния чрезмерного нервно-психического напряжения участвовали в этиологии кардиофобии, патологической ревности и неврастении.

Пример. Павел В., 30 лет, женат 5 лет, имеет сына 4 лет, который воспитывается матерью В. По словам В., жена через неделю после свадьбы откровенно рассказала, что вышла замуж, чтобы отомстить другому человеку. Человек этот был женат, постоянно обещал расторгнуть брак и жениться на ней, но на протяжении нескольких лет тянул с расторжением брака. Узнав об этом, В. тут же потребовал развода, переселился к матери и на протяжении нескольких месяцев избегал встреч. Через несколько месяцев жена добилась встречи с ним, сообщила, что окончательно порвала «с тем мужчиной» и убедила В., что он должен помочь ей «полюбить его всей душой». Отношения, сложившиеся после возвращения В., отличались всеми признаками «Танталова комплекса». «Она не отпускала меня далеко, но и не подпускала близко. Когда видела, что я хочу порвать с ней, становилась доброй и уверяла, что может полюбить меня. У меня появлялась надежда, я начинал все делать для этого, но чем больше прилагал усилий, тем более чувствовал, что она меня не полюбит». В. откровенно признавал, что нередко испытывает по отношению к жене приступы ярости, которые с огромным трудом подавляет. Вспышки ярости связываются им чаще всего с мыслью, что она по-прежнему тайне надеется на изменение чувств человека, которого

любила, и что сам В. для нее только «запасной вариант». «Светлые» же периоды характеризовались потеплением с ее стороны и возрождением надежды, что все может быть иначе. Стремление «доказать» жене заставляло его прилагать большие усилия для скорейшего решения жилищной проблемы семьи, обеспечения материальных условий. В. учился в высшей школе (человек, которого раньше любила его жена, имел высшее образование). Неврастения развилась после того, как он длительно и напряженно готовился к экзаменам, недосыпал. В., человек по характеру выдержанный, стал раздражительным, «нервным». Настроение снизилось, «все стало немилым». Сон неглубокий, с частыми пробуждениями. Лечение, проводившееся психиатром, было направлено на устранение астении (глюкоза, витамины, фитин). Терапевтический эффект оказался нестойким. Семейная психотерапия преследовала цель коррекции взаимоотношений и прежде всего — повышения эффективности межличностной коммуникации. Психотерапия привела к коррекции семейных отношений, снятию источника нервно-психического напряжения и тем самым — к существенному улучшению состояния больного.

Важная особенность действия данного источника нервно-психического напряжения состоит в том, что семейные отношения всячески препятствуют «угашению» чувства, вызывают описанные в психологической литературе циклы смены надежды и отчаяния, которые не только поддерживают фрустрируемую эмоцию, но, напротив, содействуют ее усилению.

Состояние вины, связанное с семьей [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Чувство вины по отношению к другим членам семьи, к семье в целом также может достигать значительной интенсивности в силу различных взаимоотношений в семье, которые в сочетании с характерологическими особенностями индивида могут стать психотравмирующим фактором. Индивид в этом случае чувствует себя (более или менее осознанно) помехой для окружающих, виновником (действительным или мнимым) всех неудач, которые

возникают в семье, склонен воспринимать отношение других членов семьи как обвиняющее, укоряющее, несмотря на то, что в действительности оно таким и не является. Типичные высказывания таких пациентов: «Знаю, что другие члены семьи часто бывают недовольны мною», «Нередко чувствую себя лишним дома», «У меня ощущение, что своим присутствием я всем мешаю», «Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим и неловким», «Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым». Они сообщают, что часто замечают критические взгляды членов семьи, им нередко кажется, что членам семьи неудобно за них перед друзьями и знакомыми. Поведенческие проявления его, с одной стороны, «оправдательная активность»; индивид прилагает огромные усилия, чтобы стать полезным семье, оправдать свое существование; с другой стороны, — стремление «занимать как можно меньше места», т. е. минимализм притязаний, крайняя уступчивость, склонность брать на себя вину за действительные и мнимые упущения, незащитность.

Выявление семейнообусловленных состояний вины имеет большое значение в геронтологической клинике (что связано с психологическими особенностями статуса людей старшего возраста в семье), сексологической (сексуальные нарушения могут быть как источником, так и следствием семейнообусловленной вины), в клинике суицидов (ощущение ненужности как мотив «ухода»), в подростковой (декомпенсация ряда характерологических отклонений).

Таким образом, семейно-обусловленные психотравмирующие переживания выступают в качестве фактора, при посредстве которого нарушение в жизнедеятельности семьи превращается в нервно-психическое или соматическое расстройство индивида.

Пути выявления семейно-обусловленных психотравмирующих состояний.

Выявление описанных состояний требует тщательного и вдумчивого ознакомления с жизнью семьи. Особенно информативны при этом прямые (выражаемые вербально) и косвенные (проявляющиеся в интонации, в определенной мере помимо воли) оценки различных сторон жизни семьи.

Для выявления данных состояний используется план интервью, специально направленного на выяснение семейно-обусловленных психотравмирующих состояний по семи уровням отношения семьи с миром (см. лекцию «Универсальные законы развития - основа консультирования семьи»). Клиенты с семейно-обусловленной тревожностью нередко вначале, не осознают своей тревожности, не признают факта ее наличия. Однако на этом этапе они значительно чаще осознают и выражают вербально одно из проявлений тревожности — ощущение своей беспомощности. Иногда начале обследования клиент уже в состоянии осознать свою тревожность, и лишь позднее полностью осознанными оказываются и другие стороны состояния, в том числе собственная беспомощность в семье. Психолог просит клиента охарактеризовать свое место в семье, свои ощущения в ней. Затем он обращает внимание крайние оценки и интервью направляется на «разработку» этих позиций. Задаются стандартные вопросы типа: «Вы сказали, что чувствуете себя в семье очень... (называется получившее крайнюю оценку качество). Это приятное или неприятное чувство? Прошу Вас вспомнить несколько случаев или ситуаций из семейной жизни, когда Вы чувствовали себя очень... (называется получившее крайнюю оценку качество)». После того, как такие случаи указаны, и клиент рассказал о них, психолог просит повторно оценить свое самочувствие в семье. Опыт показывает, что чаще всего клиент теперь уже иначе оценивает свое состояние, многие оценки изменяются, поскольку в результате беседы в его памяти оживают другие обстоятельства, активизируются и переживаемые в связи с ними чувства. Нередко при второй оценке наиболее выраженным оказывается уже какое-то другое чувство. Психолог аналогичным образом «разрабатывает» и оценку этого чувства, просит вспомнить соответствующие ситуации, случаи. Таким образом обеспечивает последовательное углубление исследования, движение от хорошо осознаваемых к не до конца осознаваемым состояниям.

3. Семья как фактор, определяющий реакцию индивида на психическую травму.

До сих пор речь шла о случаях, когда семья оказывалась непосредственным источником травмирующих переживаний. Между тем это лишь небольшая часть из всех путей, какими семья может участвовать в психической травматизации.

Во-первых, семья — не единственный источник последней. Патогенные ситуации могут складываться и вне семьи. Однако это не значит, что семья в этом случае оказывается в стороне. Напротив, она может активно участвовать в процессе травматизации, определяя чувствительность индивида к травме, его способность противостоять ей и выбор индивидом способа «переработки» ее.

Все эти моменты, во-вторых, могут иметь место и тогда, когда семья является основным источником травмирующего переживания. В этом случае она и вызывает это переживание, и, в силу других своих особенностей, определяет чувствительность к травме и упомянутые особенности реагирования индивида на нее.

Пути, которыми семья может оказывать влияние на процесс травматизации

1. Семья как фактор сенсibilизации ее члена к психической травме.

Одна и та же патогенная ситуация может оказывать различное травмирующее воздействие в зависимости от «почвы», т. е. личностных особенностей индивида, определяющих его чувствительность к травме. В соответствии с положением V. Magnjan существует обратно пропорциональная зависимость между ранимостью нервной системы и массивностью психической травмы, необходимой для развития болезни. Чем ранимее нервная система, тем менее интенсивная травма приводит к нарушению ее деятельности. Это положение было распространено на взаимосвязь реакции и почвы в целом, выдвинута концепция континуума реакции — почвы, в соответствии с которой указанная связь между травмирующим воздействием и почвой характерна для любого патологического процесса.

Семья выступает в качестве фактора сенсibilизации различными путями:

– через формирование неспособности противостоять психической травме. Изнеживающее воспитание само по себе не травмирует подростка. Однако оно делает его чувствительным по отношению к фрустрирующим ситуациям, с которыми он позднее столкнется вне семьи. Точно так же гипоопека (скрытая безнадзорность) сама по себе не травмирует психику. Но при этом затрудняется формирование волевых качеств личности. Это сенсibiliзирует ее, делает уязвимой, например, для алкоголизации;

– через воздействие на психическую сопротивляемость: непереносимое нервно-психическое напряжение может не только быть фактором травматизации, но и ослабить способность индивида сопротивляться самым различным психотравмирующим явлениям;

– через формирование представления индивида о патогенной ситуации и ее оценку. Семья играет важнейшую роль в формировании представления ее членов о самых различных сторонах действительности. В соответствии с этим могут складываться ситуации, когда представление индивида о них, сформированное под преимущественным воздействием членов семьи, объективно оказывается травмирующим. Так, для подростка с пограничной умственной отсталостью неудачи в учебе сами по себе не являются патогенной ситуацией. Однако они становятся таковыми в силу определенного отношения к этим неудачам всей семьи и особенно родителей, возлагавших на него какие-то надежды. Подросток принимает точку зрения семьи, и в силу этого ситуация приобретает психотравмирующие свойства.

2. Семья как фактор, закрепляющий действие психической травмы («хронифицирующее», «аккумулирующее» действие семьи). Психическая травма может вызвать различные реакции как самого индивида, так и семьи. В одних случаях это реакции противодействия. Они направлены на скорейшую ликвидацию психической травмы и ее последствий. В других случаях реакция может быть прямо противоположной. Она так или иначе стимулирует травму, утяжеляет ее, затрудняет ее ликвидацию. В

результате действия таких реакций травма «хронифицируется», «закрепляется»; неблагоприятные ее последствия аккумулируются. Это проявляется в том, что при повторяющихся травмах новая возникает раньше, чем психика успевает ликвидировать последствия предыдущей. Поэтому каждая новая травма «накладывается» на все предшествующие.

3. Роль семьи в формировании индивидуальных способов противодействия травме. Психическая травма ставит индивида перед необходимостью как-то противодействовать ей. Индивид может избрать рациональные методы противодействия, защитные (вытеснение, проекция), деструктивные (инфантилизация, фиксация). Семья, как правило, играет большую роль в «выборе» способов реакции на травму: через представления членов семьи о трудностях и «правильных», «достойных», «наиболее простых» путях их преодоления. Так, воспитание по типу «потворствующая гиперпротекция» (кумир семьи) в семье, которая к тому же поощряет демонстративное поведение, предопределяет во многом способ реакции подростка на психическую травму. Это будет демонстративная реакция.

Таким образом, семья выступает в качестве важного источника психической травматизации. Это прежде всего непосредственное участие. Семья — один из наиболее значимых источников психогенных переживаний личности. Кроме того, существуют различные способы косвенного участия семьи в процессе травматизации, в силу которых она определяет уязвимость своих членов по отношению к травме, длительность последствий травмы, ее устойчивость к терапевтическим воздействиям. В клиническом плане это означает необходимость при изучении психической травмы постоянно иметь в виду весь комплекс возможных путей участия семьи в ее этиологии.

В центре внимания семейного консультанта — семья как фактор психической травматизации личности и ее роль в коррекции последствий психической травмы. При таком понимании семейная психотерапия показана во всех случаях, когда диагностически установлено, что нарушение в жизнедеятельности семьи явилось фактором нервно-

психического расстройства личности и/или влияет на ликвидацию психической травмы и ее последствий.

4. Особенности жизнедеятельности семей с хронически больным и недееспособным членом [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Структурно-функциональные особенности семей с психически больным

Семейная жизнь ставит перед членами семьи ряд весьма трудных задач: необходимо их участие в семейных взаимоотношениях; подчинение нормам поведения, сложившимся в данной семье; деятельность в доме и вне дома по обеспечению материального благосостояния семьи; воспитание подрастающего поколения; решение постоянно возникающих семейных проблем.

Для того чтобы успешно справляться со своими задачами, член семьи должен обладать определенными психологическими качествами. В наличии таких качеств заинтересован и он сам, и вся его семья: чем лучше каждый член семьи справляется с задачами, которые ставит перед ним семейная жизнь, тем лучше функционирует семья в целом. Совокупность психологических качеств, необходимых члену семьи для того, чтобы успешно справляться с проблемами, возникающими в ходе семейной жизни, мы будем называть семейно-необходимыми качествами. Спектр этих качеств весьма широк. Во-первых, это потребности, необходимые для мотивирования участия индивида в жизни семьи, для преодоления трудностей и решения возникающих проблем: потребности в отцовстве и материнстве; широкий круг потребностей, которые должны быть удовлетворены в ходе супружеских взаимоотношений, – потребностей в любви, симпатии, сексуально-эротические потребности, хозяйственно-бытовые и др. Во-вторых, широкий круг способностей, навыков и умений: прежде всего способности, необходимые для понимания другого человека – члена семьи; совокупность навыков и умений, необходимых для поддержания супружеских отношений и воспитания детей. В-третьих, столь же широкий круг волевых и эмоциональных качеств, в том числе качеств, необходимых для регулирования своих

эмоциональных состояний, для преодоления состояний фрустрации, умение подчинить сегодняшние желания поставленным целям; терпение, настойчивость, столь необходимые при формировании как супружеских, так и воспитательных отношений.

Такие нервно-психические расстройства у членов семьи, как психопатии, неврозы, расстройства влечений (алкоголизм, ревность), умственная отсталость, психозы, травмируют именно семейно-необходимые качества. По мере развития заболевания у индивида, как правило, постепенно исчезают качества, необходимые для успешного функционирования семьи: наблюдается извращение потребностей, снижение способности понимания других членов семьи, волевых качеств и т. д. Эти личностные нарушения отрицательно воздействуют на семью, вызывая цепную реакцию неблагоприятных изменений. Изменения эти, в свою очередь, становятся фактором травматизации для других членов семьи. Они рикошетом ударяют и по самому индивиду с нервно-психическими расстройствами.

Нарастание нервно-психической и физической нагрузки. Высокая (порой непереносимая) нервно-психическая и физическая нагрузка на семью в целом и на отдельных ее членов. Высокую нервно-психическую нагрузку, напряжение, тревогу отмечают в качестве одной из важнейших черт в семьях алкоголиков и ревнивцев). Жалобы на нервно-психическое напряжение, неуверенность в завтрашнем дне, тревогу наиболее часто встречаются при беседе с членами семей этих больных. «Живем в состоянии постоянного нервного напряжения: что еще произойдет, что он еще выкинет», – эти фразы часто произносят члены семей больных шизофренией, психопатией, алкоголизмом. Скандалы, в том числе в ночное время, неожиданные исчезновения больного из дома, мучительная тревога о том, что еще может случиться, – все эти события делают жизнь такой семьи очень трудной.

В целом ряде исследований, посвященных семьям лиц с нервно-психическими нарушениями, ставится задача – дать более точную количественную и качественную оценку нагрузки на такую семью. Наиболее известные

исследования: о последствиях психического заболевания для семьи больного, о последствиях дегоспитализации психически больных, исследования семей, где есть больные шизофренией.

Картина, сложившаяся в результате этих исследований, весьма удручающая. Источники трудностей, о которых сообщили семьи, многочисленны и разнообразны: растерянность из-за полной беспомощности больного, замешательство, вызванное непредсказуемостью его поведения, постоянное беспокойство о его будущем, особенно в силу его неспособности решать свои жизненные проблемы самостоятельно. Родственники живут в состоянии постоянного страха, к которому часто добавляются чувство вины, депрессия, разочарование и фрустрация, а также ярость, вызванная неразрешимостью самой проблемы заболевания, причем такие реакции семьи не есть отклонение или патология, это нормальные человеческие реакции на чрезвычайно сложную, раздражающую, непостижимую и явно неподвластную им ситуацию. Исследования позволили более точно представить структуру трудностей, с которыми сталкивается семья. Хёниг и Хамильтон указали на то, что необходимо различать объективные и субъективные трудности, с которыми сталкивается семья. Объективными трудностями исследователи называют возросшие расходы семьи, неблагоприятное воздействие сложившейся ситуации на здоровье ее членов, нарушения ритма и распорядка жизни семьи, субъективными – разнообразные переживания в связи с психическим заболеванием одного из членов семьи: горе, чувство вины и страха, вызванные ненормальным поведением больного.

Долл разработал специальный опросник (используя принцип «Теста незаконченных предложений») для того, чтобы определять силу эмоциональной реакции членов семьи на трудности, с которыми они столкнулись (Doll, 1976). Весьма различными оказываются степень и характер тяжести, ложащейся на плечи каждого члена семьи.

Распределение нагрузки между членами семьи [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Американская исследовательница Кеннет Теркельсен на основании своих наблюдений над семьями психически больных разработала концепцию «трех уровней вовлечения», описывающую типичную ситуацию, которая складывается в семье психически больного. В соответствии с этой концепцией появление психически больного в семье приводит к значительному изменению ее структуры и взаимоотношений между ее членами: семья разделяется на три слоя (подгруппы), которые концентрируются вокруг больного и различаются степенью и характером вовлеченности в опеку

Первый, внутренний, слой – это обычно один человек, чаще всего мать, или сестра, или жена, – тот член семьи, который берет на себя роль главного опекуна и на которого приходится основная тяжесть повседневного ухода, надзора, обслуживания. Жизнь этого члена семьи полностью сосредоточивается на больном. Когда больной в той или иной форме обрывает связь с внешним миром (в виде аутичной или агрессивной реакции), именно этот член семьи становится связующим звеном между ним и миром, это он денно и нощно думает о потребностях и нуждах больного, заботится об их удовлетворении, о том, как его утешить, если он расстроен. Это он чаще других задает вопрос: что именно могло вызвать болезнь: перебирает воспоминания о детских годах пациента, надеясь там найти хотя бы тень ответа, перечитывает записи, замечания учителей, думает о своем собственном поведении и поведении других членов семьи, друзей, учителей и всех тех, кто общался с пациентом, – чтобы понять, что именно дало толчок развитию болезни. Он читает медицинские статьи, слушает передачи, посещает врача и общается с семьями других больных, с тем чтобы узнать хоть что-то полезное, понять, где были сделаны ошибки и как ликвидировать их последствия. На него же обрушиваются обвинения окружающих, недовольных нарушениями в поведении больного. Лучше, чем кто-либо, этот человек знает истинную меру ненормальности больного. Это он ждет у телефона, когда тот убегает из дому. Он всегда мысленно с больным: где он? есть ли у него деньги? где он ночует? когда

вернется? вернется ли вообще? Больше других членов семьи он страдает от всех колебаний и перепадов болезни, от любого ослабления и усиления симптомов. Именно он рассказывает о каждом новом нарушении в поведении больного консультанту, врачу, милиции, социальному работнику – излагая все детали, оправдываясь, жалуясь, прося помощи, обвиняя окружающих в бездействии. Он сталкивается лицом к лицу с занятостью, беспомощностью, наивностью врачей, учителей и всех тех, кто должен был бы помогать ему. Его жизнь – это непрерывный поток дел, связанных с психически больным, все его мысли – о том, что было сделано и что еще должно быть для него сделано. Чем хуже идут дела у больного, тем больше активности требуется от опекуна.

Второй слой вокруг больного – это члены семьи, которые менее непосредственно участвуют в повседневной опеке. Это не значит, что их эмоциональная связь с ним и с его проблемами меньше, – просто они не участвуют в его жизни все время, непрерывно (как главный опекун) . Они продолжают работать или учиться. Покидая дом, они откладывают в сторону все, что относится к психически больному, их поглощают другие проблемы, поэтому этот слой заметно отличается от главного опекуна. С одной стороны, колебания в ходе болезни и события в семье, связанные с больным, не так резко вторгаются в их жизнь. Когда они заняты своими профессиональными и учебными делами, все, что связано с болезнью, психологически отдаляется от них. Однако, с другой стороны, они больше боятся момента, когда степень неблагополучия больного заставит их прервать поток своих обычных дел и броситься на помощь главному опекуну. Им труднее оторваться от своих многочисленных профессиональных, учебных, личных и других дел.

В результате они могут начать бояться психически больного и всего, что с ним связано, так как он может стать угрозой всем их планам, увлечениям и т. д. Страх перед больным может перерасти в страх перед главным опекуном. Может начаться осознанное или неосознанное возведение защитных барьеров перед главным опекуном. У

членов семьи, относящихся к данному слою, могут легко появиться «сверхважные» профессиональные и другие внесемейные обязанности, истинная функция которых – хоть в какой-то мере защитить их от больного и связанных с ним чрезвычайных происшествий. Может оказаться, что им совершенно необходимо место, где они могут немного отдохнуть от тягостной атмосферы в доме – одних и тех же разговоров и забот – и от чувства вины перед главным опекуном. Возникает отчуждение между главным опекуном и другими членами семьи. Сплоченность семьи может начать разрушаться.

Третий слой – наружный. Его составляют близкие и дальние родственники, которые знают о проблемах, связанных с больным, интересуются ими, однако практически не имеют с ним повседневного контакта. У них имеется своя концепция заболевания, своя наивная система объяснения причин происходящего («Слишком баловали в детстве – надо было построже» или «Слишком строго воспитывали в детстве – надо было помягче»), они пытаются предложить какие-то меры, нередко также весьма наивные, для того чтобы исправить положение, и испытывают чувство беспомощности, когда члены семьи пробуют следовать их советам и из этого ничего не получается. Их представления очень часто сводятся к тому, что причиной болезни были неправильные действия главного опекуна и других членов семьи. В результате их мнения и поступки осложняют положение главного опекуна и других членов семьи, усиливают их чувство вины и беспомощности.

Нарастание неудовлетворенности членов семьи семейной жизнью

Поведение индивида с нервно-психическим заболеванием, особенности его личности во многом противоречат социальным ожиданиям других членов семьи, их представлениям о том, каким должен быть этот человек – муж, жена, ребенок, поэтому эмоциональная реакция на поведение и многие особенности личности члена семьи с нервно-психическим расстройством – это, как правило, возмущение, раздражение, горечь. Члены семьи часто

говорят о том, что им очень не повезло в жизни, что они завидуют другим людям, у которых нормальные мужья, дети. В результате у них развивается описанное выше состояние глобальной семейной неудовлетворенности.

Отметим несколько факторов, которые, по данным исследования семей психически больных, особенно стимулируют эту неудовлетворенность.

Ощущение вины (своей и больного) за болезнь.

Семья особенно тяжело переживает болезнь, если ее члены винят себя и больного в том, что произошло. Степень тяжести переживания зависит от представлений членов семьи и других родственников о болезни, ее причинах и о степени вины самого пациента в ее возникновении и продолжении. Кеннет Теркельсен описывает две наиболее часто встречающиеся точки зрения членов семьи психически больного на причины болезни.

Биологическая: семьи, осознанно или неосознанно придерживающиеся этой теории, видят причины болезни в каких-то не зависящих от воли пациента изменениях в его организме. Они могут испытывать большую растерянность перед проявлениями болезни, переоценивать возможности медикаментозного лечения, их нередко терзает страх – за детей (что болезнь передается генетически) или за себя (что болезнь, вопреки всем уверениям врача, заразна) . В то же время они не склонны обвинять друг друга в болезни или видеть в ней наказание пациента за его действительные или мнимые грехи.

Психологическая: ее сторонники склонны обвинять себя, и других членов семьи, и самого пациента. Они могут считать, что «мать слишком опекала», «отец был слишком строг», «сестра отвергала», «брат не помогал» и т. д. и что, следовательно, все они так или иначе виноваты в том, что развилась болезнь. Кроме того, имеется определенная агрессивность и по отношению к больному («Когда он хочет, он понимает», «Если бы он сам постарался, дела шли бы лучше») – считается, что он сам виноват в том, что не выздоравливает, так как не прилагает к этому достаточных усилий. В этом случае члены семьи постепенно разделяются на обвиняющих и обвиняемых. Нередко ради своего

спокойствия члены семьи стараются не высказывать обвинений вслух и не обсуждать, кто же более всех виноват. Но скрытые взаимные обвинения могут создавать особую атмосферу тягостной тишины вокруг некоторых тем.

Поведение «пациента». Второй фактор, имеющий отрицательное мотивирующее воздействие на членов семьи, – это поведение пациента. Ничто, пожалуй, так не радует консультанта и членов семьи, как послушный пациент, готовый сделать все, что нужно для выздоровления. К сожалению, такой пациент – редкость. Психическое нарушение часто приносит с собой деморализацию, более или менее глубокую утрату самоконтроля и эмпатии по отношению к чувствам других. «Прошло уже много времени, а мы, – говорит об этом мать больного шизофренией (больному 28 лет, из них восемь он болеет), – все еще в состоянии шока. Мы горюем уже не первый год. Мы видели молодого человека, жизнерадостного, привлекательного, умного, интеллигентного, тонко чувствующего человеческие отношения. Теперь же он выброшен из мира, у него нет друзей, он не способен перенести никакого напряжения, вечно встревожен, его всегда преследуют угрожающие голоса...»

Исследования показали, что даже самое причудливое поведение больного члена семьи (несвязная речь, галлюцинации и т. п.) создает не такое сильное напряжение в семье, как его раздражительное, агрессивное поведение.

Длительность болезни. Как начало болезни, так и все ее рецидивы – значимый источник субъективных трудностей для семьи. Большинство психических заболеваний имеют колебания клинических проявлений – временные улучшения сменяются временными же ухудшениями. «Как только вы наконец привыкаете к мысли, что он (больной) – хронический, неизлечимый, наступает улучшение. Как только вы начинаете верить, что ему лучше, наступает ухудшение». Каждое такое изменение глубоко затрагивает семью. Улучшение вызывает всплеск надежд на возвращение нормальной жизни, ухудшение порождает новое глубокое разочарование. Лишь накопление опыта приводит к тому, что семья постепенно освобождается и перестает

эмоционально зависеть от временных колебаний в ходе болезни.

Степень нарушения обыденной жизни семьи.

Семья сложная система, в которой каждый член занимает определенное место, участвует в выполнении конкретных функций, своей деятельностью удовлетворяет потребности других, поддерживает определенные стандарты взаимоотношений. Нервно-психическое расстройство у одного из членов семьи приводит к тому, что эти функции не выполняются, образуются функциональные пустоты, происходит смещение взаимоотношений. Например, обычно отец выполняет в семье ряд чрезвычайно важных семейных функций. Предпосылкой выполнения многих из них служит его авторитет, его личностные качества, в силу которых его поведение является «обучающим», – на его примере дети учатся, как решать различные проблемы, возникающие в ходе их взаимоотношений с окружающими; суждения отца обладают повышенной значимостью, убедительностью для них. Прямой противоположностью в этом отношении является ситуация, когда отец страдает алкоголизмом или обнаруживает психопатические черты характера. Безвольный, агрессивный, несамостоятельный отец, сам требующий опеки, создает «функциональную пустоту» в процессе воспитания. Его детям приходится самостоятельно и, следовательно, с большим трудом находить и вырабатывать нужные качества.

Снижение социального статуса семьи в целом и ее отдельных членов.

Семья становится объектом внимания учреждений и организаций, занимающихся борьбой с отклонениями в поведении. Нервно-психическое расстройство одного из членов семьи порождает проблемы не только в семье, но и в ее ближайшем социальном окружении. Свидетелями отклонений в поведении становятся соседи, школа, сотрудники больного – они нередко способствуют тому, что семья оказывается в поле зрения милиции, медицинских учреждений. Формирующееся неблагоприятное общественное мнение о том, к примеру, что в семье имеется

индивид, оказавшийся под наблюдением психиатра, ведет к довольно резкому снижению ее социального статуса.

Члены такой семьи обычно стесняются самого факта, что среди них есть человек с психическими нарушениями, всячески это скрывают. Уже самые ранние исследования семей, где есть больной, показали их повышенную чувствительность к реакции социального окружения на их проблему. Обнаруживается своеобразный замкнутый круг: то, что в семье есть психически больной, ощущается как «позор», и это делает такую семью весьма чувствительной, и даже мнительной, по отношению к окружающим, а это, в свою очередь, поддерживает ощущения «отверженности» и «позора» (. Как показали наши наблюдения, особенно острой проблемой является то, что повышенной чувствительностью к снижению социального статуса семьи обладает ее младшее поколение – дети школьного возраста, так как они более уязвимы: значительная их часть становится объектом насмешек, групповой обструкции; у них возникают сложности в общении со сверстниками.

Весьма характерным признаком семьи, где есть индивид с нервно-психическими нарушениями, является особый психологический конфликт, возникающий у ее членов. Под влиянием общественного мнения они чувствуют себя ответственными за поведение индивида с нервно-психическими нарушениями. Следует признать, что в прошлом медицинская наука в определенной мере содействовала «обвинительной тенденции» по отношению к семье. При любых психических нарушениях у ребенка психиатры находили ту или иную степень дисфункции семьи, забывая о том, что дисфункция не обязательно ведет к появлению симптомов психических расстройств.

Результатом общественного мнения о том, что семья должна воздействовать на индивида с целью нормализации его поведения, являются многочисленные попытки оказать воздействие всеми доступными семье средствами. В случае алкоголизации – это конфликты, скандалы, выбрасывание бутылок со спиртным, иногда физическое воздействие. Спиртные напитки перестают держать дома, жена усиливает контроль за расходами мужа, оставляет ему минимум денег,

иногда получает зарплату вместе с ним (или за него) , апеллирует к общественным организациям. Однако члены семьи ощущают, что их усилия часто оказываются безрезультатными: им противостоит неподатливость алкоголика, психопата, ревнивца. Как правило, общественное мнение по-прежнему не снимает вины за поведение индивида с нервно-психическими нарушениями с членов его семьи. Считается, что они действуют недостаточно энергично, не принимают необходимых «сильных» мер. Такое положение и становится основой внутреннего конфликта у членов семьи.

Феномен «сопровожающего заболевания» [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.,2008.].

Речь идет о нервно-психическом расстройстве другого или других членов семьи, которое чаще всего менее заметно, так как остается в тени заболевания, более всего нарушающего жизнь семьи. В случае алкоголизма мужа нередко наблюдаются заболевания жены и детей, прямо или косвенно обусловленные неблагоприятной обстановкой в семье. Распространение невротических проявлений родителей на детей подробно прослежено. Особое значение имеет порождение такой семьей «патологизирующих ролей», в результате чего заболевание передается от индивида с нервно-психическими нарушениями к другому члену семьи.

Мы можем констатировать глубокое сходство семей, в которых один из членов имеет выраженное нервно-психическое расстройство, поэтому наряду с понятием «семья алкоголика», «семья психопата» и т. п. оправданно употребление более общего понятия – «семья индивида, имеющего выраженное нервно-психическое расстройство».

Рассмотрим динамику такой семьи. Значительное внутреннее и внешнее давление на нее, неудовлетворенность ее членов своей семейной жизнью, фрустрирующие состояния нервно-психического напряжения, тревоги, вины – все это приводит к тому, что ее структура и отношения в ней весьма неустойчивы. Существующее положение воспринимается как труднопереносимое, и члены семьи напряженно ищут выхода из него. В результате такая семья испытывает очень сильные побуждения измениться.

Наблюдения показывают весьма различные тенденции развития таких семей. В одних семьях появление индивида с нервно-психическими расстройствами приводит к постепенному ухудшению обстановки в семье, нарастанию в ней числа факторов, усугубляющих расстройства; в других – приводит к мобилизации семьи, усилению ее стабильности, снижению конфликтности. Оказавшись перед лицом несчастья, каким является психическая болезнь одного из ее членов, такая семья отбрасывает в сторону обиды и сплачивается для помощи больному члену семьи.

Основные направления развития семьи психически больного. «Водораздельная теория» [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Выявление факторов, от которых зависит направление развития такой семьи, – вопрос чрезвычайной важности. Проведенные нами клинические исследования семей, в которых имеется индивид с выраженными нервно-психическими расстройствами, позволяют сформировать представление о комплексе факторов, выполняющих роль «водораздела» при развитии обсуждаемого типа семьи – определяющих направления ее развития.

В соответствии с предлагаемой концепцией таким фактором служит прежде всего способность (или неспособность) семьи решить ряд проблем, возникающих при появлении нервно-психических расстройств у одного из ее членов. В случае успешного их решения семья начинает двигаться в «конструктивном направлении», сохраняет свою стабильность и становится семьей, выполняющей новые для нее функции психологической коррекции индивида и опеки над ним. В противном случае семья начинает развиваться в «деструктивном направлении»: ее стабильность снижается, она оказывается не в состоянии корректировать свое воздействие на индивида с нервно-психическими расстройствами. Какие же проблемы должна решать такая семья?

1. Проблема понимания больного и установление уровня требований к нему.

В обычной семье ее члены нередко достаточно хорошо знают друг друга (привычки, вкусы, симпатии, антипатии,

желания каждого) . Эти знания помогают им правильно понимать поступки, намерения друг друга, верно на них реагировать. При возникновении нервно-психического расстройства обычного уровня понимания и знания оказывается уже недостаточно. Для понимания алкоголика, невротика, психопата требуется несравненно более высоко развитая способность познать личность другого. Это связано с необычностью самого объекта. При попытках понять человека с описанными нарушениями мало помогает обычный, повседневный опыт, сформировавшийся в общении со здоровыми людьми. Реакции, переживания, поведение индивида с нарушениями весьма отличны от тех, которые возникают в аналогичных обстоятельствах у здорового человека. Для того чтобы разобраться в психологических особенностях такого члена семьи, необходимо учитывать значительное число факторов, затрудняющих понимание. Это, во-первых, социальные стереотипы «алкоголика», «ревнивца», «психа», которые мешают адекватно оценить личность. Во-вторых, – то, что познание аффективно окрашено: нередко члены семьи смотрят на индивида с нарушениями через призму тех неприятностей и огорчений, которые он им доставляет. В-третьих, личная заинтересованность членов семьи побуждает их в одних случаях преуменьшать, а в других – преувеличивать личностные нарушения.

От глубины и точности представлений членов семьи о психологических особенностях индивида с нарушениями зависит решение чрезвычайно важной проблемы реорганизации взаимоотношений с ним, и в первую очередь изменения требований семьи к нему. Проблема эта заключается в следующем. С одной стороны, индивид с нервно-психическими нарушениями не в состоянии справиться с теми требованиями к своему поведению, с какими успешно справляется вполне здоровый человек. Повышенно агрессивный человек должен приложить несравненно больше усилий, чтобы сдержать агрессию в конфликтной ситуации. Чем выше уровень его агрессивности, тем шире круг обстоятельств, вызывающих у него агрессивный срыв. Требование окружающих – ни при

каких обстоятельствах не допускать таких срывов – может привести к утрате индивидом веры в свою способность сдерживать агрессивность, владеть собой. С другой стороны, ослабление требований, признание того, что он не может управлять своими эмоциями, не ответствен за них в такой же мере, как другие, может привести к ослаблению столь мощного саморегулирующего механизма, как чувство ответственности за свои поступки. Члены семьи стоят поэтому перед необходимостью совершенно точно ориентироваться в возможностях индивида, формировать адекватный уровень требований к нему.

Следует отметить все возрастающий интерес и уважение психиатрической и психологической науки к опыту семьи, в которой есть психически больной. Это и понятно. Ведь семья несравненно ближе знает больного, чем самый опытный, самый наблюдательный врач. Семья нередко проявляет поразительную изобретательность и наблюдательность: ища подход к больному, последовательно придумывает и опробует множество разнообразных вариантов. Поиск идет многие годы, опыт накапливается по крупице. Неудивительно, что опыт обращения с больными в семьях оказывается очень важным, достойным самого внимательного изучения.

Опыт семей, более или менее успешно справляющихся с психически больным, поражает своим богатством и многообразием. Однако нельзя не заметить, сколь он индивидуален и уникален. Эффективность найденных семьей приемов, методов, подходов в большой мере связана с особенностями конкретной семьи, конкретного больного, с ходом его заболевания. Ничто из того, что найдено в одной семье, не может быть автоматически перенесено в другую. Каждый прием хорош и эффективен, но лишь при учете многочисленных «если». Обобщение исследований семейного опыта наглядно иллюстрирует уникальность найденных семьями способов воздействия.

Как управлять причудливым и странным поведением больного? – вот один из сложных вопросов, стоящих перед семьей. По мнению многих, наиболее эффективный подход – это сесть и спокойно поговорить с больным членом семьи.

Чаще всего родственники очень осторожно говорят о своей озабоченности поведением больного и внимательно выслушивают все вопросы. Другой полезный подход – напротив, выказать твердость (однако без раздражения или угроз) по отношению к недопустимому поведению. При этом подходе важно установить ясные границы дозволенного и недозволенного. Больному надо постоянно напоминать об этих границах: это может оказаться полезным и поможет ему лучше ориентироваться в окружающей действительности, что, в свою очередь, окажется своеобразным якорем для самоконтроля. Установление ясных границ обуславливает защиту и может усиливать чувство принадлежности к семье. Ограничения внушают больному члену семьи, что он может осуществлять самоконтроль, если действительно этого хочет.

Случай [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.]. 3

Семья, нашедшая способ реагирования на аномальную ревность

Михаил Н., проходил курс семейной психотерапии в связи с аномальной ревностью.

«Я очень ревнив, моя жена это знает и в чем возможно старается уступить мне. не дать мне повода, терпеливо отвечает на мои, всегда одни и те же, вопросы. Я очень благодарен ей за это. Она понимает, что порой я ничего не могу с собой поделать. Но и чересчур уступчивой ее тоже не назовешь. Когда я начинаю уж слишком придираюсь, она спокойно, необидно, но твердо говорит: „Ты не прав, и ты сам это знаешь!“ и больше не отвечает на вопросы, пока я не успокоюсь.

С первой женой все было значительно хуже. Она высмеивала меня за ревность, ставила в пример неревнивых мужей, а когда ей надоедало, нарочно начинала говорить, что изменяет, чтобы позлить меня».

Конфронтация – еще один прием, успешно применяемый некоторыми семьями для того, чтобы справиться со странным и ненормальным поведением больного. Члены семьи прямо говорят о нереальности того, что испытывает больной, что ошибочные восприятия – это лишь часть его болезни и свидетельствуют лишь о том, что ему срочно нужны медикаменты или лечение. Сопротивление

отклонениям в поведении больного, таким образом, снабжает его «зеркалом», которое позволяет ему сохранить дистанцию между своей личностью и проявлениями болезни. Если больной уже показал, что в принципе способен признать свое восприятие не всегда соответствующим действительности, то сопротивление окружающих потере им чувства реальности может помочь ему выработать очень полезный для него способ самоконтроля и способность отличить реальное от нереального (случай 3) .

Еще одна возможность, о которой упоминают некоторые семьи, – это «всерьез разозлиться» на ненормальное поведение. Можно, например, отказаться обсуждать паранойяльные идеи, прямо заявив, что они нереальные. Порой оказывается эффективной угроза вызвать милицию – эта крайняя мера может иметь шоковое действие и вернуть индивида к реальности, помочь ему справиться со своими симптомами. Когда конфронтация вызвана искренней заботой о пациенте (и эта забота прямо выражается в словах и поведении, а также в самой атмосфере, в обстановке, которую опекающее лицо создает вокруг пациента) , то тогда имеются шансы, что она «сработает».

В тех случаях, когда надо справиться с аномальным поведением, часто используется физический контакт. Прикосновение к больному, массаж шеи, поглаживание – все это может его успокоить. Наконец, семьи указывают на такие методы, как юмор и просто словесное успокоение, которые в состоянии снять страхи индивида с нервно-психическими нарушениями. Некоторые пробуют отвлечь больного – например, взять его с собой на велосипедную или автомобильную прогулку.

Столь же интересны и многообразны способы, применяемые семьями, когда нужно противодействовать антисоциальному и агрессивному поведению, тенденции к самоизоляции, суицидальным тенденциям. Обсуждая каждый из них, можно было бы высказать немало сомнений, указать на ситуации и обстоятельства, когда, например, конфронтация, а тем более «шоковые» заявления бесполезны и даже вредны. Однако верно и то, что в некоторых условиях и ситуациях они могут оказаться весьма и весьма полезными.

Все дело в том, что необходимо правильно определять конкретные обстоятельства и условия, а это оказывается возможным лишь в том случае, если члены семьи – хорошие психологи, если они очень хорошо знают больного.

Случай «Удачное влияние на мужа» [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Проходившая совместно с супругом семейную психотерапию (у него – 1 – я стадия алкоголизма) Марина Н. так охарактеризовала изменения в своих реакциях на срывы мужа: «Раньше я реагировала, когда он не сдержит слово и напьется. Ругала его, скандалила, страшила, что уйду от него. Теперь я стала умнее, умею определять моменты, когда он может сорваться, и тогда я начеку. Например, перед праздниками он у меня очень податлив. Его можно понять: завтра праздник, все возбуждены, никто толком не работает, в душе какие-то радостные предчувствия, ни о чем плохом не хочется думать. В такой момент и человека покрепче можно сбить с пути истинного. Поэтому накануне без всякой связи с возможной выпивкой мы с ним составляем список всего, что нужно сделать к празднику. В этом плане у него много обязанностей, причем все такие, что мы оказываемся все время рядом».

Перед аналогичной проблемой – установления уровня требований и, следовательно, отношения к происходящим время от времени срывам – оказываются семьи алкоголиков, психопатов и других лиц, характеризующихся нарушением поведения, но в то же время сохранивших в какой-то степени способность контролировать свои эмоции, управлять своим поведением.

При неудачном решении этой проблемы семья безуспешно пытается подавить нежелательные тенденции в поведении. Периоды чрезмерной строгости хаотически чередуются с периодами полного отказа от попыток каким-либо образом влиять на ситуацию; нарастает конфликтность во взаимоотношениях индивида с другими членами семьи. Динамика семьи приобретает деструктивный характер.

При удачном решении проблемы семья начинает двигаться по конструктивному пути, а семейное отношение становится корректирующим; индивид овладевает искусством

самостоятельно устанавливает предел своих возможностей в данный момент. Последнее играет значительную роль в сохранении и нарастании его способности работать над собой.

2. Проблема влияния на больного. Члены семьи постоянно влияют друг на друга, побуждают друг друга к одним поступкам и удерживают от других. Средства воздействия могут быть весьма различны: в одном случае это рациональное убеждение (объяснение, почему то или иное поведение выгоднее, более соответствует интересам убеждаемого) ; в другом – авторитет убеждающего; в третьем – обращение к его дружеским чувствам и т. д.. С появлением нервно-психического расстройства у одного из членов семьи тех средств воздействия на его поведение, которые применялись ранее, оказывается недостаточно. Потребность в алкоголе, мучения ревности, сильная агрессия, жажда приключений гипертимного психопата оказываются чрезвычайно мощными факторами, толкающими к нарушениям поведения. Чтобы удержать индивида от нарушений, семье требуются новые, более эффективные способы склонить индивида к нормальному поведению.

Случай. «распознавание конфликта и управление им»

Владилена Н. проходила совместно с мужем курс семейной психотерапии по поводу декомпенсаций аффективно-взрывчатого типа психопатии у мужа. Характеризуя изменения в своих реакциях на поведение мужа, она отметила: «Раньше наши конфликты бывали очень частыми, резкими, продолжительными. В ходе семейной психотерапии я научилась внимательнее анализировать все, что происходит перед, вовремя и после конфликта, и нашла несколько неплохих способов предупреждения и гашения конфликтов. Я обратила, например, внимание на начало конфликта. Теперь, если я вижу, что у него затряслись руки и он багровеет, я нахожу способ оттянуть начало конфликта. У меня сейчас для этого наготове простые способы. Одну секунду, говорю я, например, кто-то звонит в дверь! Сейчас открою и приду, поговорим. Я возвращаюсь минут через десять, так как „заодно заглянула к соседке».

Наблюдения над семьями ясно показывают, что поиск новых средств воздействия имеет место практически в каждой семье, где есть индивид с нервно-психическими расстройствами. Этот поиск нередко приводит членов семьи в кабинет психиатра или в семейную консультацию. «Что еще можно сделать?» – вот вопрос, который член семьи адресует врачу или психологу после того, как перечислил все меры, которые уже были приняты.

В семьях с достаточной психологической культурой, а также при наличии других благоприятствующих факторов (хорошее взаимопонимание между членами семьи, возможность получить психологическую помощь) родственники больного нередко успешно справляются с этой задачей. Для такой семьи характерно, что в этот ее период члены делают ряд «психологических открытий»: «Оказывается, с ним можно разговаривать еще и иначе», «Оказывается, к нему есть еще и другой подход».

Суть этих открытий различна в разных семьях, часто она заключается в переходе от социального контроля *postfactum* к *prefactum* (случай1).

Оба приведенных высказывания весьма характерны именно с точки зрения расширения членами семьи «репертуара» методов воздействия на индивида с нервно-психическими расстройствами (случай.2).

В случае, если семье не удалось расширить «репертуар», происходит другой, деструктивный по своей сути, процесс. Семья идет по пути наращивания сильных санкций, имеющихся в ее распоряжении. «Вы знаете, – сообщила после некоторых колебаний мать подростка с гипертимно-истероидной психопатией, – мы даже приняли самые строгие меры. Мы посоветовались с мужем, и он „всыпал“ сыну так, что тот не мог ходить. Все равно это не помогло. Только еще хуже стало. Он сейчас ненавидит и отца, и меня». После того как надежда на «самые сильные средства» утрачена, семья «складывает оружие», вообще перестает сопротивляться нарастанию нервно-психических расстройств. Окончательно оформляется деструктивное направление ее развития.

Личность индивида с нервно-психическими нарушениями сложна, своеобразна, не похожа на другие, понять ее

психологию нелегко даже членам его семьи. При одних заболеваниях важнее оказывается способность семьи понять одни особенности личности больного члена семьи, при других – все может зависеть от ее же способности понять другие особенности его личности. Рассмотрим ряд личностных особенностей, понимание которых семьей оказывается, как показывают исследования, особенно важным.

Сенситивность больного шизофренией и эмоциональный климат в семье.

Проведенные в последние годы исследования семей больных шизофренией показали, что наличие или отсутствие рецидива заболевания в немалой степени зависит от того, насколько семья оказывается в состоянии понять и учесть повышенную сенситивность больного.

Наличие слишком большого количества стрессоров (например, если члены семьи подвергают больного острой критике) или слишком низкой способности больного справляться со стрессом (не развиты навыки продуктивного решения проблем) может привести к возобновлению симптомов».

3. Проблема мотивационной перестройки семьи.

Как указывалось выше, поведение индивида с нервно-психическими расстройствами, как правило, является для других членов семьи источником сильных отрицательных эмоций, в основе которых – горечь, возмущение, обида, разочарование. Поэтому при появлении в семье индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами перед семьей встает нелегкая задача – найти возможность противостоять этим эмоциям. Без решения этой задачи отрицательные эмоции станут доминирующими, и семья будет развиваться в деструктивном направлении: по мере нарастания отрицательных проявлений в личности и поведении будут нарастать антипатия к больному, обида на него (осознанная или малоосознанная) , стремление «отделаться» от него.

Случай. «Поиск мотивов, нужных для общения с психически больным» [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Высказывание матери подростка-наркомана (1-я стадия наркотизации) : «Вначале мне было очень тяжело, плохо, стыдно, противно. Я верила, что он станет настоящим человеком, таким, каким был его отец. Оказался он жалким и безвольным. Мне стало легче, когда я встретила с такими же, как я, матерями наркоманов. Я поняла, что быть матерью и спасти от верной гибели своего ребенка – это не стыдно, а это великий подвиг, великое искусство и великое самопожертвование. Мне кажется, что каждой женщине, которая спасла сына или мужа от этого бедствия, нужно ставить памятник. У меня сейчас много знакомых, которые тоже так считают».

В этом высказывании хорошо прослеживается путь, которым пошла эта женщина, формируя в себе необходимое отношение к подростку с нервно-психическим расстройством. Во-первых, она актуализировала в себе материнское чувство (это проявилось в том, что мать называет 16-летнего сына «ребенком») ; во-вторых, активизировала в себе ощущение, что ему угрожает гибель («спасать от гибели своего ребенка») ; в-третьих, она подключила к формированию необходимой мотивации свое самолюбие (называет то, что делает для спасения сына, «великий подвиг», «великое искусство» и «великое самопожертвование») : в-четвертых, она организовала круг знакомых, поддерживающих ее стремление помочь сыну, спасти его («у меня сейчас много знакомых, которые тоже так думают») .

Источники положительных чувств к индивиду с психическими расстройствами очень зависят как от особенностей семьи, так и от личностей ее членов и могут оказаться весьма различными: материнские или отцовские чувства; сознание, что член семьи в беде и что только близкие могут его спасти; чувство собственной вины за то, что случилось, за то, что не заметили и не обратились к врачам вовремя. Порой мотивом заботы и положительного отношения к индивиду может оказаться интерес к

психическому заболеванию и методам его лечения. Однако, вне зависимости от того, что именно становится стимулом положительного активного отношения, самое главное – запускается ли в семье процесс поиска и выработки таких мотивов. Если эти мотивы возникают спонтанно или семья сумела их в себе обнаружить, то имеет место весьма важное с точки зрения психотерапии явление – концентрация внимания семьи на положительных, сохранных сторонах личности индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами (случай 3).

4. Проблема перестройки отношений семьи с социальным окружением. По мере нарастания нервно-психических расстройств семья все более нуждается в помощи социального окружения: врача, педагога, психолога. Перед семьей стоит задача установить контакт и взаимопонимание с ними. Такая проблема возникает при самых различных заболеваниях, но в случае нервно-психических расстройств ее решение оказывается особенно трудным.

Установление диагноза есть первый шаг в понимании и лечении болезни. Однако в случае психического заболевания диагноз оказывается самостоятельным источником травматизации как больного, так и семьи. Ведь в отличие от соматического психического заболевания запускает социально-психологический процесс «этикетирования» семьи, наклеивания ярлыков. В представлениях большей части современного общества такие диагнозы, как «шизофрения», «психопатия», «наркомания», «алкоголизм», – это не точно определенные медицинские проблемы, а скорее аморфные представления о чем-то ужасном. В воображении рисуются яркие картины безумия и безумца. Немалая часть общества ощущает, что на семье, где есть психически больной, «лежит печать». Окружающим кажется, что это не только несчастье, но и позор, они стараются держаться подальше и в то же время напряженно ищут объяснений тому, что происходит в семье. В соответствии с неосознаваемой «концепцией справедливого мира» они стремятся выяснить, в чем заключается вина или ошибка семьи. Только найдя убеждающее их объяснение, они успокаиваются и считают, что знают, как избежать

подобной судьбы. В результате этого у членов семьи больного возникает ощущение, что окружающие относятся к ним с осуждением и пренебрежением. Они воспринимают свои проблемы не только как трудные, но и как позорные. Отношения между семьей и ее окружением осложняются и по другой причине. Нарушения поведения индивида с нервно-психическим расстройством ведут к постоянным конфликтам с его социальным окружением (в школе, в среде соседей, на работе и т. п.) . Нередко социальное окружение реагирует на поведение такого индивида с возмущением. Членам семьи приходится выполнять нелегкую «буферную» роль, сглаживать конфликты, восстанавливать и заново налаживать взаимоотношения.

Если семье не удастся решить эту проблему, она начинает двигаться по деструктивному пути. Проявляется это в следующих процессах.

1. Соккрытие, а при невозможности этого – смягчение факта нервно-психических нарушений. Члены такой семьи отвергают все попытки вмешаться в их взаимоотношения, отрицают правомерность и необходимость подобного вмешательства.

2. Нарастание конфликтности между семьей и социальным окружением и вследствие этого социальная изоляция семьи. Приводим характерное высказывание матери подростка с истероидно-эпилептоидной акцентуацией: «Я однажды попыталась все же пойти в школу. Думала, может, учителя мне что-нибудь посоветуют, ведь они постоянно работают с детьми. Когда я зашла в учительскую, у меня было чувство, что на меня набросилась стая бешеных собак. Со всех сторон подбежали несколько учительниц, и каждая выкрикивала свою претензию. Тогда я сказала, что больше я сюда не пойду».

3. Отказ семьи от ответственности за поведение индивида с нервно-психическим расстройством и перекладывание ее, например, на школу. Это проявляется в прямых заявлениях о невозможности справиться: «Делайте с ним что хотите, а я уже ничего не могу поделать» или косвенных: например, родители сами хлопочут, чтобы сына скорее взяли в армию.

Пойдя по конструктивному пути развития, семья находит способы установить контакты и со школой, и с медицинским учреждением, и нередко даже с милицией. Родители или супруги зачастую проявляют огромную энергию в поисках людей, которые могли бы помочь им в борьбе за больного члена семьи. Фактически они становятся на путь организации социальной среды. Их усилиями большинство людей, с которыми имеет дело больной, знают о его психологических проблемах, чувствуют себя участниками коррекционной работы с ним.

Все перечисленные проблемы, от решения которых зависит динамика семьи, тесно взаимосвязаны. Обычно чем лучше семья знает социальное окружение индивида с нарушениями, чем активнее его организует, тем лучше понимает и психологические особенности самого индивида; чем лучше семья решает проблему познания психологических особенностей индивида, тем лучше справляется с нахождением дополнительных способов влияния на него. Во взаимосвязи между всеми проблемами лежит причина того, что динамика семей данного типа оказывается столь своеобразной.

Поэтому имеет смысл в рамках обобщенного типа «семья индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами» выделить три подтипа:

- 1) неустойчивый,
- 2) конструктивный,
- 3) деструктивный.

Для первого характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств), снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт. В результате всех этих особенностей в семье данного подтипа возникают высокие

нервно-психическое напряжение, скрытая и явная неудовлетворенность, выраженное чувство тревоги и вины.

Следствие:

во-первых, «сопровожающие заболевания» других членов семьи, т. е. нервно-психические расстройства (неврастения, декомпенсация характерологических отклонений) ;

во-вторых, крайняя неустойчивость жизнедеятельности такой семьи, так как она находится под интенсивным давлением внутренних и внешних сил, обуславливающих насущную необходимость скорейшего разрешения неблагоприятной обстановки в семье.

Конструктивная семья хорошо знает личностные особенности индивида с нервно-психическими расстройствами, находит значительные резервы усиления влияния на него. Это семья, в которой организация помощи индивиду с нарушениями стала основной целью, мобилизовала и сплотила всех. Характерной чертой конструктивной семьи являются хороший контакт и взаимодействие с социальным окружением.

Деструктивный подтип семьи характеризуется во многом противоположными свойствами. Снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи, происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции.

Основные направления психотерапевтической помощи семье индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Психотерапевтическая помощь семье данного типа осуществляется в комплексе с терапевтической деятельностью по излечению основного нервно-психического расстройства и со специальными мероприятиями, направленными на семью и зависящими от специфики расстройства (т. е. от того, имеем ли мы дело с семьей алкоголика, психопата, невротика или какой-то другой) .

Основная задача психотерапевтической помощи при всех видах нарушений и нервно-психических расстройств у членов семьи – помочь семье в решении основных возникающих перед ней проблем и тем самым содействовать ее развитию по конструктивному пути. Значительную роль в этом может сыграть рациональная психотерапия с членами семьи, в ходе которой формируется представление членов семьи о нервно-психическом расстройстве, нарушающем жизнь семьи, раскрываются основные пути преодоления встречающихся проблем. В ходе практической работы с членами таких семей нами выработан своеобразный набор правил для членов семьи, в необходимости соблюдения которых они убеждаются в ходе семейной психотерапии. Опыт показывает, что использование этих правил при рациональной психотерапии позволяет проводить лечение более целенаправленно и организованно.

Правило 1. Никогда не теряйте надежду, верьте в победу. Если даже сейчас вам очень тяжело, верьте, что в дальнейшем будет лучше. Комментируя это правило, мы стремимся убедить членов семьи, что их вера в возможность успеха является чрезвычайно важным психотерапевтическим фактором, что она значительно повышает шансы коррекции. Во время групповых и индивидуальных занятий на конкретных примерах разбираются разные виды утраты веры в успех, показывается, что отчаяние часто неосознанно служит способом переложить ответственность за больного на кого-то другого или призывом о помощи (не всегда эффективным – из-за своей неосознанности), или реализацией агрессивной установки по отношению к больному. Вопрос о том, как поддерживать в себе веру в возможность успеха, также становится предметом обсуждения на групповых занятиях, основная цель которых – добиться, чтобы члены семьи осознали, что их вера не должна быть пассивной, что она требует активных действий, постоянного поиска новых возможностей, новых способов помочь индивиду справиться с нарушениями. «Я понимаю, что моя вера в успех лечения зависит от меня», – вот мысль,

к которой должны прийти члены семьи в результате семейной психотерапии.

Правило 2. Переживайте вместе с больным все его состояния, все тревоги. Вы должны научиться понимать его лучше, чем он сам себя понимает.

Это правило ориентирует членов семьи на решение первой «водораздельной» проблемы – на более глубокое понимание психологических особенностей индивида с нервно-психическим расстройством, на то, чтобы они постоянно учились смотреть на происходящие события его глазами. В ходе групповой психотерапии анализируются основные препятствия для такого понимания (в том числе представление о том, что так понимать – это значит соглашаться с неправильными действиями индивида, закрывать глаза на его слабости) ; прививается убеждение о необходимости хорошо представлять себе все мысли, чувства, желания индивида, научиться безошибочно предугадывать его поступки. Нередко рациональной групповой психотерапии оказывается недостаточно. Часть членов семьи посещает специальные занятия, цель которых – коррекция семейных представлений более специализированными методами.

Правило 3. Старайтесь завоевать доверие и откровенность. Это правило также ориентирует членов семьи на решение первой «водораздельной» проблемы. На этом пути они встречаются с немалыми трудностями, причем практика показывает, что наибольшая из них – их реакция на откровенность. Действительно, нервно-психические расстройства, как правило, бывают связаны с нарушениями поведения, и откровенный рассказ больного о совершенных им «прегрешениях» ставит членов семьи в сложное положение: если тут же начать противодействовать – осуждать, воспитывать, то в следующий раз откровенного разговора уже не получится; если же этого не делать, то у больного может возникнуть ощущение, что его поведение одобряется членами семьи, что они прекратили сопротивляться нарушениям. В ходе групповой психотерапии с членами семьи обсуждаются различные

выходы из этой сложной ситуации. Цель занятий: научить членов семьи, как помогать больному формировать правильное отношение как к нарушению, так и к своей откровенности.

Приведем примеры реакций на откровенность, которые предлагались членами семьи:

- Реакция «союзник в борьбе»: «Хорошо, что ты мне откровенно рассказал о том, что произошло. Теперь мы можем вместе подумать, что можно сделать, чтобы это больше не повторилось».

- Реакция «психологическая помощь»: «Ты хочешь, чтобы я тебя отругала за то, что ты сделал?»

- Реакция «откровенность – признак улучшения»: «Хорошо, что ты откровенно рассказал. Это уже победа, первый шаг»

- Правило 4. Внимательно анализируйте опыт своих удач и ошибок. Все время старайтесь искать новые подходы. Присматривайтесь к тому, как находят подход к больному его друзья, знакомые.

Это правило ориентирует членов семьи на решение второй «водораздельной» проблемы – усиление влияния семьи на индивида с нервно-психическим нарушением. Опыт показал, что чрезвычайно полезно ведение специального дневника, в котором фиксируются важнейшие моменты взаимоотношений, закрепляются находки и неудачи. Дневник может вести тот, кто больше других занимается с индивидом.

Правило 5. Борясь за него, ищите союзников. Люди, готовые вам помочь, есть везде, только надо их найти и объяснить им ситуацию. Не обижайтесь на тех, кто вас не понимает и не хочет помочь, не отчаивайтесь. Знайте, что вашим союзником может оказаться учитель, консультант – психолог, врач, сосед, товарищ, работник милиции.

Это правило нацеливает членов семьи на решение четвертой «водораздельной» проблемы – на организацию социального окружения, налаживание с ним сотрудничества в деле психологической и психиатрической коррекции. В ходе групповых занятий обсуждается опыт семей, которые

активно и успешно устанавливали сотрудничество с социальным окружением.

Наличие в семье индивида с выраженным нервно-психическим расстройством оказывает значительное влияние на ее жизнь, на взаимоотношения в ней. Появляются неудовлетворенность, нервно-психическое напряжение, тревога, что обуславливает неустойчивость семьи и становится источником сильного желания ее изменить.

Задача семейной психотерапии при работе с такой семьей – оказание психологической помощи в решении этих проблем

Велико значение другой функции организаций взаимной поддержки – «сети рекомендаций».

Организации взаимопомощи начали также оказывать значительное влияние на политику в области национального и местного здравоохранения. Они делают это, добиваясь участия своих представителей во всевозможных комиссиях и комитетах, которые принимают решения, касающиеся психически больных и их семей. Представители организаций выступают в роли «сторожевых псов» интересов семей, ведут интенсивную лоббистскую деятельность, обеспечивая принятие необходимых нормативных актов. Они способствуют изменению общественного стереотипа в отношении психически больных и их семей: осуществляют общественный контроль над средствами массовой информации, протестуют против утверждающих старый стереотип публикаций, занимаются разнообразной просветительской деятельностью, знакомят общественность с поистине героической жизнью семей, которые посвятили свою жизнь больным родственникам.

Современные программы помощи семье с психически больным

Усилиями общественных организаций (таких, например, как вышеописанные), правительственных учреждений и ученых за последние десятилетия разработаны разнообразные формы помощи семье. Все они так или иначе направлены на усиление ее возможностей и роли в лечении психически больного. Рассмотрим основные направления этой помощи.

Консультант должен:

1. Увидеть всю ситуацию – «картину болезни» – глазами членов семьи, установить взаимопонимание, понять их логику и на этой основе принять правильное и взаимоприемлемое решение.

2. Освоить педагогический подход. Сталкиваясь с проблемами при взаимодействии с семьей, необходимо прежде всего установить, в какой мере они связаны с недостатком у семьи знаний, а в какой – становятся проявлениями сопротивления или «семейной проблемы». Дать семье недостающие знания, сделать это умело, избегая многообразных педагогических ошибок, точно соотнося методы обучения с личностями, с подготовленностью членов семьи и сутью вопроса.

3. Уметь прояснять цели семьи. Практический опыт и исследования показали: мнение консультанта о том, чего хочет семья, и то, чего она действительно хочет, – совершенно разные вещи. Консультант должен научиться прояснять цели семьи. Для этого он должен уметь быть открытым, уметь слушать и адекватно отвечать.

4. Не склонять семью ни к какому конкретному типу взаимоотношений. Консультант не должен пытаться советовать членам семьи, как им жить, каким должно быть распределение ролей. Его цель – подсказать им, как можно самим искать нужный тип отношений.

5. Честно признавать границы своих возможностей. Консультант должен уметь показать членам семьи реальную сложность заболевания, суть решений, которые приходится принимать, а также сомнения, которые остаются при каждом таком решении. У членов семьи не должно быть ни иллюзий, ни неоправданного скепсиса.

6. Работать в «единой команде» с семьей. Консультант должен развивать идеологию сотрудничества. Он делает все возможное, чтобы помочь семье как можно лучше понять, что происходит с больным, сам же старается учиться у семьи.

7. Акцентировать возможности семьи, ее положительную роль в лечебном процессе. Существует немало семей, которые научились справляться с трудностями, развили

терапевтически полезные отношения с больным. Консультант должен увидеть возможность таких отношений в каждой семье и на этой основе формировать в членах семьи самоуважение и веру в свои силы.

8. Уметь правильно реагировать на интенсивные эмоциональные проявления в семье. Чувства членов семьи психически больного напряжены. Разочарования, страхи, раздражение, агрессия могут быть глубоко скрыты, подавлены и в любой момент вырваться наружу – в приступах отчаяния и ярости, в обидах и обвинениях. Консультант должен уметь отвечать на эти чувства сочувствием и пониманием, а не защитной реакцией.

9. Помогать здоровым членам семьи думать о себе, о своем личностном развитии. Родные постоянно ощущают свою вину за то, что недостаточно внимания уделяют больному. Консультант должен разрешить им уделять больше внимания и энергии самим себе.

10. Помочь в медицинском самообразовании. Консультант должен хорошо знать литературу (учебники, статьи, рекомендации и т. д.), написанную для неспециалистов. Он должен иметь ясное представление о курсах и семинарах, где члены семьи могут приобрести необходимые им знания и навыки.

11. Дать семьям наиболее полную информацию о самых различных возможностях лечения и медикаментах. Такая информация помогает членам семьи преодолеть свое сопротивление психотерапии.

12. Обеспечить информацией о местных возможностях. Необходимо всячески стимулировать семьи максимально использовать все имеющиеся возможности: получать финансовую помощь и консультации, обращаться в местные группы взаимопомощи, организации и правительственные учреждения, призванные помогать семьям психически больных.

13. Лично участвовать. Консультант должен быть готов к тому, что случайных кратковременных визитов недостаточно для того, чтобы успешно работать с семьей. Он должен стать «своим человеком» в семье, готовым в любую минуту прийти на помощь.

14. Консультант, если он не является врачом психиатром, должен находиться в постоянном профессиональном контакте с психиатром или другими необходимыми врачами.

Основные формы помощи семье.

Информационная помощь. Уже говорилось о том, сколь острой является потребность семьи в информации. Информационный подход ставит своей целью удовлетворение этой потребности и осуществляется в виде различных курсов, семинаров для семей, лекториев. Все они имеют различные программы, однако целый ряд пунктов присутствует в каждом: этиология, симптоматика, лечение (как медикаментозное, так и психотерапевтическое) заболевания и реабилитация после него.

Одна из наиболее известных – модель, в которой образовательная программа для родственников тесно связана с курсом медикаментозной терапии для больных, цель которого – снизить их чувствительность к неблагоприятному воздействию окружающей среды, тогда как цель образовательной программы – дать необходимые знания, повысить уверенность членов семьи в своей способности справиться с возникшими проблемами, обеспечить наиболее терапевтически благоприятные взаимоотношения семьи с пациентом.

Образовательная программа состоит из четырех частей.

1. Присоединение – личная встреча с семьей, ознакомление консультанта с положением больного в семье и с опытом общения с больным, уже имеющимся у семьи. Консультант утверждает в роли союзника и партнера семьи.

2. Однодневные курсы: несколько лекций, цель которых – передать важнейшие знания о болезни и ее лечении.

3. «Семейные сессии», которые имеют место каждые 2–3 недели на протяжении полугода и на которых обсуждается, как удастся осуществлять все то, о чем говорилось в течение однодневных занятий.

4. Обсуждение результатов программы в целом и принятие решения о завершении или продолжении ее. Многие семьи принимают решение продолжать и нередко посещают занятия еще 1,5–2 года.

Авторы программы тщательно следят за ее результативностью. Итоги весьма обнадеживают. Рецидив заболевания у больных из семей, посещавших курсы, – менее чем 10 % по сравнению с 34 % в контрольной группе.

Другой пример – программа работы с семьями содержит 6 двухчасовых семинаров, темы которых:

- 1) значение психического заболевания для семьи;
- 2) понимание природы психического заболевания;
- 3) лечение;
- 4) создание щадящей обстановки;
- 5) реагирование на аномальное поведение;
- 6) реабилитация.

Все образовательные программы имеют ряд общих достоинств:

- 1) они обеспечивают семью именно той информацией, которая, как показывают опросы семей, им более всего нужна;
- 2) подчеркивают первоочередную необходимость обучения семьи, которое усиливает ощущение семьей своей самостоятельности и противодействие процессу этикетирования;
- 3) формируют конструктивный тип взаимоотношений с консультантом, основанный на взаимном информировании и общей ответственности за лечение.

Подход, направленный на развитие у членов семьи навыков эффективной опеки [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

При этом подходе основное внимание уделяется формированию у членов семьи ряда практических навыков, наиболее им необходимых, чаще всего – эффективного общения в семье, умения четко определять границы поведения пациента (отделять дозволенное от недозволенного), техники применения наказаний и поощрений, умения установить тип аномального поведения, хотя большинство таких программ, конечно же, дает членам семьи и определенную информацию о болезни и ее лечении.

Была разработана система занятий для семьи и больных ее членов и исследованы ее результаты. Программа

рассчитана на 10 недель, по 2 часа в день. Цель программы – развить способность членов семьи решать свои проблемы (в особенности связанные с больным) и улучшить эмоциональный климат в семье. Основным средством для этого является развитие навыков общения. В этой части авторы программы опирались в основном на результаты исследований по развитию экспрессивных навыков.

Занятия первой и второй недели – полностью информационные и посвящены сути психического заболевания (в основном шизофрении) и его лечению. С третьей недели по восьмую члены семьи обучаются технике решения проблем и эффективной коммуникации. Основное внимание при этом уделяется таким навыкам, как умение слушать, выражение позитивных и негативных чувств, уход за больным. Девятая неделя – «обзорная». После нее – перерыв в занятиях на 3 месяца, и затем в течение последней недели занятий происходит обмен опытом между семьями и общее подведение итогов.

Параллельно по аналогичной программе ведутся занятия с больными членами семьи. Основная их задача – развитие коммуникационных способностей и умения решать проблемы. Каждое занятие состоит из трех частей: описание навыка, который надо сформировать, практические упражнения и домашнее задание.

Другой пример – кратковременная программа, где формирование навыков у семьи было скоординировано с медикаментозным лечением. Этот курс проводился после выхода больного из лечебного учреждения. Длительность курса – 6 недель.

Членов семьи учат четырем вещам:

- 1) опознавать ситуации, которые являются стрессовыми для пациента;
- 2) нейтрализовывать эти ситуации или избегать их;
- 3) вести себя с больным, оказавшимся в стрессовой ситуации;
- 4) планировать (организовывать) быт семьи таким образом, чтобы создать больному наиболее эмоционально щадящую обстановку.

Исследование результатов применения данной программы показало ее высокую эффективность.

Все программы, формирующие навыки эффективной опеки, ориентируют семью на то, что опека психически больного – это прежде всего деятельность, требующая определенных навыков, умений и в конечном счете мастерства. Так же, как и образовательные, эти программы противодействуют формированию отрицательного отношения к семье с психически больным, основанному на предрассудках. Они дают членам семьи средства и умение справляться с самыми сложными для них ситуациями.

Поддерживающий подход [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

При таком подходе не ставится задача чему-то научить. Основные усилия направлены на то, чтобы члены семьи знали, что они не одиноки, что другие люди понимают их ситуацию и сочувствуют им; у них появляется возможность поделиться своими переживаниями и услышать слова поддержки. Подход оказался чрезвычайно эффективным. При общенациональном исследовании участников групп взаимопомощи 75 % заявили, что группы взаимопомощи были очень полезны, и 33 % – что они были для них самым важным источником поддержки.

Профессионалы также предприняли ряд интересных попыток создать свои варианты групп поддержки. Они поставили перед собой цель «развить способность семьи и пациента бороться со стрессами, возникающими при опеке психически больного, не ставя, однако, информативных и педагогических задач». Основой в данном случае оказываются периодические визиты консультанта, как правило, не обусловленные необходимостью: консультант приходит как гость. Две темы разговора оказываются при этом наиболее важными: во-первых, консультант объясняет членам семьи, что они – «жертвы трагедии, а не виновники ее»; во-вторых, прямо говорит о том, что исключительно медицинскими методами в данном случае не обеспечить быстрого и эффективного излечения; кроме того, консультант беседует на любые темы, которые интересуют семью. Последующее исследование показало, что члены

семьи весьма довольны такими визитами и что имеет место уменьшение процента рецидивов болезни.

Комплексный подход [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2008.].

Когда существует три разных подхода и каждый из них эффективен, естественно возникает мысль объединить их и добиться максимального успеха. Именно эта мысль легла в основание комплексной программы, сочетающей информирование, обучение и эмоциональную поддержку.

Была разработана модель, состоящая из трех частей. Во-первых, семьи прослушивают четыре лекции по этиологии, симптоматике и прогнозу психического заболевания (в данном случае шизофрении). Во-вторых, они участвуют в занятиях, в ходе которых учатся приемам взаимной поддержки, делятся друг с другом переживаниями, опытом, проблемами и их решениями. В-третьих, с каждой семьей проводится от 1 до 25 индивидуальных занятий для приобретения навыка распознавания состояний пациента и правильной реакции на них.

Последующее исследование показало, что, с одной стороны, такие занятия принесли несомненную пользу: в течение последующих 9 месяцев только 9 % больных из семей-участников имели рецидив заболевания, а в контрольной группе – 50 %.

Все три подхода формируют один и тот же комплекс качеств: каждый из них стремится сформировать отношения партнерства между консультантом и семьей и усилить контроль семьи над процессом лечения; каждый дает семье знания, навыки, эмоциональную твердость или какое-то сочетание этих качеств, что позволяет более эффективно решать те же проблемы. Главным является сам факт, что найден весьма существенный резерв повышения эффективности терапевтического процесса – привлечение к нему семьи.

Сегодня считается, что лечение психических заболеваний без активного участия семьи является некачественным.

Таким образом консультант, при работе с семьей прорабатывая критерии здоровых и дисфункциональных семей, критерии нарушения жизнедеятельности семьи,

определяющее психотравмирующее влияние семьи, помогает клиенту – семье осознать и принять особенности своего развития и встать на путь осознанного и уверенного изменения ситуации.

В настоящее время помощь семье и увеличение ее влияния на процесс лечения стали существенной частью терапевтического процесса, стратегическим направлением повышения его эффективности.

Список литературы

а) основная

1.Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128 с. 500 экз. ISBN 978-5-907284-68-5. Текст: непосредственный; фото.

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГППУ, 2020. 265 с.

3.Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

4.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

б) дополнительная

5.Ткаченко И.В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с практикумом) [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. — 182 с. — 978-5-9908055-6-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html>

6.Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология / Л. Б. Шнейдер. Москва: Академический Проект, Трикста, 2010. 720 с. ISBN 978-5-8291-1206-6. Текст: непосредственный.

Модуль 1.

«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 5. Два типа отношений: со-зависимые и партнерские.[Валеева,2016 Валеева,Тюмасева, 2020,2022].

Цель: научить определять качественные характеристики семейных отношений.

Результат освоения: уметь выявлять доминирование, партнерство и подчинение в семейных отношениях.

Третья и четвертая лекции были посвящены изучению методик исследования развития семейных отношений и травмирующего влияния семьи на своих членов. Однако недостаточно для эффективного семейного консультанта знать, как формируется проблема семейных отношений и что нужно делать для ее устранения, необходимо также знать, как выстраивать новые семейные отношения и научить этому членов семьи.

Развитие человека проявляется в отношениях, состояниях и действиях. Развитие самосознания усиливает тревогу, т.к. человек осознает свою отдаленность от мира. Экзистенциальная изоляция неизбежна, как только человек осознает свое Я, он отделяет его от мира и от других. Попытки избежать такой изоляции препятствуют, нормальному развитию человека. Слияние же с другим рассеивает эту тревогу – уничтожая самосознание. Многие отношения распадаются потому, что вместо появления заботы друг о друге, люди используют друг друга как средство избежать изоляции.

Целью этого раздела консультирования семьи является содействие в развитии навыка субъект–субъектных отношений. Формированию этого навыка будут посвящены 5-8 лекции.

План.

1. Понятие любви.

2. Два типа отношений: со-зависимые и партнерские

Понятие любви.

Понятие любви – это стратегическое понятие семейных отношений. Проблемы в семейных отношениях так или иначе всегда связаны с несогласованным пониманием любви в семье. Поэтому семейному консультанту важно понимать, как рассматривать и согласовывать это понятие внутри семьи. Любовь, как стратегия проявляется только через отношения. Потому умение семейного консультанта выявлять доминирование и подчинение, блокирующие ее, а также партнерство, развивающее ее в семейных отношениях, и дает ему возможность развить навыки

субъект–субъектных (партнерских) отношений у членов семьи.

Мы, рассматриваем отношения как проявления Любви, а Любовь – как способ жизни (способ организации пространства отношений во времени по уровням) , проявленный в многообразии и полноте стилей и способах взаимодействия. Субъективная проблема заключается в несогласованности смысла, который люди вкладывают в понятие «Любовь». Для осознания этого смысла используется тест «16 ассоциаций на слово любовь». Например, неконкретный, слишком общий смысл «Любви» затрудняет согласование с другим человеком, т.к. партнёру очень трудно понять, чего от него хотят, а понимание любви как развития говорит о постоянной неудовлетворённости и конфликтности так, как развитие идёт через конфликт.

Тренинг «Сказки о любви» позволяет исследовать самую типичную любовь и любовь идеальную, а также проанализировать, чем отличается любовь идеальная и реальная и выявить причины, почему не реализуется любовь идеальная.

2.Со-зависимые и партнерские и партнерские отношения.

В любых отношениях всегда есть два полюса: «Я» и кто-то (мужчина, женщина, ребенок, партнер по бизнесу, коллеги по работе, начальник, группа людей и даже общество, к которому «Я» каким-то образом отношусь и, следовательно, между нами тоже есть отношения.

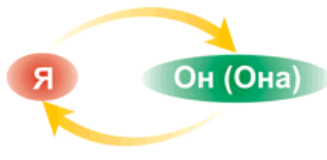


Рисунок 8. Модель «Жизненная позиция» [1,2,3].

Партнеры всегда каким-либо образом влияют друг на друга, и между ними возникает определенный энергообмен. Если этот энергообмен сбалансирован, то отношения развиваются удачно, если нет, то рождается напряжение, конфликт. Согласно закону сохранения энергии, необходимо выровнять баланс между «давать» и «брать». Для того,

чтобы отношения развивались, нужно давать чуть больше, чем получил; тогда и другой, если он тоже заинтересован в продолжении отношений, даст немного больше. Если же отдать ровно столько, сколько взял, – энергообмен состоялся и отношения завершаются. В другом случае, если не отдавать столько, сколько получил, – возникает долг, дисбаланс, который обязательно должен быть устранен: либо добровольно, либо принудительно.

Рассматривая отношения как систему, которая имеет свою структуру и динамику, можно увидеть закономерности, по которым они развиваются, а затем смоделировать желаемые отношения.

Субъективная проблема отношений – это зависимость и со-зависимость. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. Специалист по созависимости Мелоди Пита определяет «созависимого» как человека, «который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали) ». Б. и Дж. Уайнхолд определяют созависимость как приобретенное поведение, возникающее вследствие незавершенности одной из важных стадий развития личности в раннем детстве, в частности, стадии установления психологической автономии (психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей) .

Причины формирования со-зависимых отношений.

Для формирования доверия, а в более широком контексте — «базового доверия к миру», для ребенка важна первая стадия — слияние с матерью, оптимальный период установления связи — первые сутки, в течение которых контакт родителей с ребенком должен быть максимальным. Если что-то мешает процессу объединения с матерью, то

ребенок может впоследствии испытывать трудности с доверием, а соответственно, и в отношениях с людьми.

Чем полнее ребенок соединяется с матерью и отцом в течение первых дней и месяцев своей жизни, тем легче затем проходит процесс его отделения. Если по какой-либо причине та или иная стадия не завершается, то в течение всей жизни у человека будут повторяться процессы, направленные на завершение этой стадии. Таким образом, возникают предпосылки для развития созависимых отношений. Человек может стать «привязанным», стремясь завершить стадию соединения, или обособленным, стремясь завершить стадию отделения, или может ходить по кругу между тем и другим. Это проявляется в том, что дети, выросшие в таких условиях, боятся окружающего мира, с большой осторожностью приближаются к другим людям, при исследовании неизвестного испытывают сложности. Пытаясь компенсировать отсутствие контакта и успокоить связанное с этим чувство тревоги, такие дети подавляют свои чувства и вырабатывают у себя вынужденное поведение.

Со-зависимость в отношениях возникает тогда, когда два психологически зависимых (психологически не отделившихся от родителей) человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.

Со-зависимые отношения, как правило, характеризуются:

- 1) отсутствием психологической автономии у партнеров;
- 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия (один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – созависимостью);
- 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- 4) низкой самооценкой;
- 5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой;
- 6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств;

7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В со-зависимых отношениях ярко проявляются две формы:

Пассивная форма со-зависимости – подчинение. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью: «Он – все, я – ничто, разве что я – часть его». Подчиненному не надо принимать решения; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно.

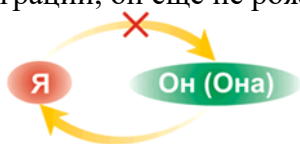


Рисунок 9. Позиция подчинения[1,2,3].

Для коррекции позиции подчинения, используются психологические методики, направленные на развитие самоосознания, самовыражения и самоутверждения. Например, «Танец "Кто Я?": танец – это ваша визитная карточка; упражнение «Ты мне поможешь», направленное на закрепление навыков диалогового стиля взаимодействия и т.п.)

Активная форма со-зависимости – господство. Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. Вбирая в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося так же, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого.

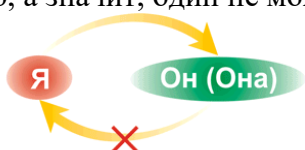


Рисунок 10. Позиция господства [1,2,3].

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой.

Со-зависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один партнер поработает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиняться, чтобы обеспечить себе пропитание и защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности.

Для коррекции позиции доминирования, используются психологические методики, направленные на развитие чувствительности к миру. Например, упражнения «Мир музыки», «Мир образов», «Мир интонаций» направлены на развитие навыка слушать, видеть и понимать

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, становится зрелой, ответственной личностью, то способен уже к партнерским отношениям. Дети, имеющие полную связь с родителями, не боятся исследовать свой мир, не испытывают трудностей в общении с другими людьми, открыты к обучению. Их можно назвать живущими в любви с миром.

Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от со-зависимых отношений, партнерство – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности партнеров. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть.

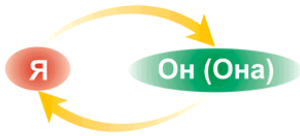


Рисунок 11. Партнерская позиция [1,2,3].

Партнерские отношения – это полное и подлинное равноправие партнеров во всех без исключения вопросах жизни.

Характеристика партнерских отношений.

1. Равноправие как справедливое распределение ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.
2. Открытое общение, которое строится, исходя из принципа: «скажи, что видишь и чувствуешь, но не критикуй».
3. Роли в таких отношениях и способы взаимодействия разнообразны, взаимодополняемы, они постоянно изменяются и преобразуются.
4. Общение строится на полном доверии друг к другу и уважении интересов.
5. Для всех создаются условия для развития (профессионального, личностного, социального, физического и др.) . Большое значение уделяется участию семьи в деятельности, полезной обществу.
6. основополагающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.
7. Согласование иерархии целей в совместном творчестве и развитии семьи.

Подобные взаимоотношения требуют высокой культуры взаимодействия между людьми, уважения индивидуальности друг друга, взаимоинформированности и доверительности в отношениях. Такие отношения легче создать тем людям, чье детство прошло в гармоничной (зрелой, здоровой) семье.

Таким образом со - зависимые отношения всегда формируют проблему поэтому задачей консультирования семьи является развитие навыка субъект– субъектных(партнерских) отношений. Это навык

формируется только при условии формирования личной автономии членов семьи, понимания любви как способа жизни на основе принципа индивидуализации и принятия индивидуальности друг друга.

Список литературы.

1.Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128 с. 500 экз. ISBN 978-5-907284-68-5. Текст: непосредственный; фото.

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3.Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

Модуль 1.

«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 6. Семь стилей взаимоотношений.

[Валеева,2016 Валеева, Тюмасева, 2020,2022].

Цель: научить определять качественные характеристики стилей семейного взаимодействия.

Результат освоения: уметь определять стили семейного взаимодействия по конкретным характеристикам.

План.

1.Семь стилей взаимоотношений: базовые понятия и правила психологической работы.

2. Характеристика группы стилей взаимодействия.

3. Техника отказа собеседнику в различных стилях отношений.

Эта лекция направлена на углубление и конкретизацию знаний о проявлении со-зависимых и партнерских отношений в жизни семьи. Со-зависимые и партнерские отношения проявлены через стили семейного взаимодействия. Знания о конкретных характеристиках этих стилей необходимы семейному консультанту для диагностики и коррекции системы взаимодействия в семье.

1. Семь стилей взаимоотношений: базовые понятия и правила психологической работы.

Стиль отношений – совокупность частных установок, понятий принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития и общественной жизни человека. В соответствии с вышесказанным, можно выделить семь стилей взаимоотношений, в которых мы можем проследить развитие отношений от со-зависимых к партнерским, от отношений «господин–раб» до отношений со-творцов, преобразующих окружающий мир [Валеева, 2016 Валеева, Тюмасева, 2020, 2022].



Рисунок 1. Сферы жизнедеятельности семьи [1,2,3]

Комплементарный или со-зависимый тип отношений относится к дуальным и присущ стилям «господин–раб», «мученик–эгоист», «компьютер–манипулятор». Поскольку данные три стиля относятся к созависимым отношениям, для них характерны: желание установить контроль друг над

другом, обвинение в своих проблемах друг друга, а также склонность надеяться, что один партнер будет вести себя именно так, как хотелось бы другому. Это путь между страхом любить, с другой – желание быть любимыми.



Рисунок 2. Семь стилей взаимоотношений [1,2,3].

Симметричный или партнерский тип отношений присущ стилям: «менеджер–ученик», «партнер–со-партнер», «творец–со-творец». Данную группу отношений отличает направленность от своего «Я» к партнеру, делу, обществу, идеалам.

Стиль отношений «приятель–приятель» является переходным от со–зависимых («артист–зритель») к партнерским («друг–друг») отношениям. Здесь все зависит от направленности личности партнеров. Если преобладает кумирство, идолопоклонничеств, возведение на пьедестал, корнями которых являются неуверенность человека, низкая самооценка, желание с помощью партнера компенсировать свою неполноценность, то это приведет к со-зависимости от партнера. Открывая свою жизнь другому человеку, люди обогащают друг друга, ощущая свою жизнь более яркой и разнообразной. А это уже партнерские, симметричные, равные отношения, где никто ни над кем не доминирует.

Основные правила психологической работы со стилями отношений [Валеева, Тюмасева, 2022].

1. Все семь стилей отношений взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности, так как каждый уровень вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях. Поэтому каждый последующий стиль предполагает более высокую культуру взаимодействия и образованности человека.

2. Все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека. Поэтому у каждого человека можно выделить как доминантный стиль в общении, так и второстепенные стили («диалекты»). Отсюда и сложность в определении стиля отношений между людьми, так как доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

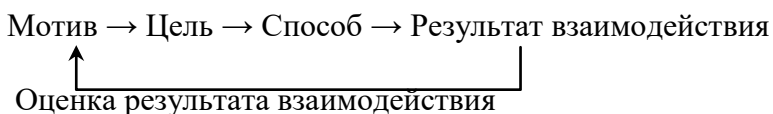
3. Стили можно объединить в группы: 1–7; 2–6; 3–5; 4–4. Стили внутри каждой группы взаимосвязаны между собой как причина и следствие. Например, человек стремится к партнерским отношениям, но, периодически устраивая скандалы, обижаясь, видит в себе лишь великомученика, избегающего долгое время конфликтных ситуаций (2–6). Таким образом, указанные пары стилей в процессе взаимодействия могут взаимодополнять и подменять друг друга.

4. Партнеры встречаются и выбирают друг друга по «подобию» и «дополнительности»: подобие заключается в том, что оба партнера относятся к одной из классифицируемых групп (например, 2–6 и т.д.), а дополнение состоит в том, что пока один партнер исполняет одну роль из этой группы, другой – находится в противоположной. А так как схема подвижна, то партнеры время от времени меняются ролями.

5. Доминирующий стиль отношений, по закону преемственности и подобия, проявляется во всех семи сферах жизнедеятельности человека (личной, профессиональной, общественной, экономической и др.).

6. Человек свободен в выборе стиля взаимодействия, в его самостоятельном формировании, изменении и преобразовании.

7. Анализ стиль отношений основан на психологической структуре взаимодействия:



8. Игровые тренинги, описанные ниже, рекомендуются для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские. Тренинги проводятся без прерывания на рефлексию и изменение ролей партнеров в паре, т.е. упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе, затем происходит смена ролей партнеров и тренинг повторяется, затем проводится рефлексия по указанной ниже схеме. Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

9. Рефлексия каждого упражнения проводится по схеме:
Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия →
Оценка результата взаимодействия → результат отношений
не удовлетворяет.

Вопросы для рефлексии:

a. В какой из ролей вы чувствовали себя наиболее комфортно?

b. Что Вы чувствовали? Какая позиция Вам ближе?

c. Как Вы сумели настроить себя на доверие и со-творчество? Что Вы подумали и почувствовали?

d. Определите свой способ перехода к партнерскому стилю и/ или ваши внутренние препятствия.

Заключение: упражнение «Благодарность».

«Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...?»

Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это».

2. Характеристика группы стилей взаимодействия. 1-7:

1-й стиль: «Господин–Раб».

[Валеева, 2016 Валеева, Тюмасева, 2020, 2022].

В основе данного стиля взаимоотношений лежат отношения доминирования и подчинения.

«Господин». Его «пьедестал» – *власть*. Он требует прежде всего послушания. Он всех обвиняет и держит в страхе. Он считает, что должен знать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою, единственно «правильную» точку зрения.

Осуществляя влияние на поведение людей, он использует следующие каналы власти:

Власть принуждения – побуждение к деятельности вопреки их желаниям основано на страхе перед наказанием. Инструменты принуждения: замечания, выговоры, страхи, лишение любви, внимания.

Власть влияния – имеет более высокий социальный статус, влиятельных знакомых, родственников, коллег. Это приводит к тому, что другой человек, ощущая социальное неравенство, вынужден подчиняться.

Власть награждать – имеет возможность влиять на такие ценности, как материальное вознаграждение, оценка качеств личности, личностный рост других людей. Это приводит к лицемерию, раболепию, желанию выслужиться и в то же время рождает скрытое негодование из-за необходимости принимать дары сверху в силу своего подчиненного положения.

Основные причины, создающие условия для формирования позиции *«господин»*.

Неосознанный мотив. «Я – взрослый».

Установка. «Бойтся – значит уважает». Отсюда рождаются другие установки: «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав» и т.д.

Цель. Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

Результат. Самоутверждение за счет овладения пространством партнера: профессиональным, личностным, социальным...

7-й стиль: «Творец–Сотворец»

В стиле «Творец–сотворец» партнеры согласовывают свои мнения и принимают совместные решения. Ответственность, культура партнерских отношений, инициатива и

индивидуальность, чувство радости, притяжения и благодарности к жизни во всем ее многообразии – это неотъемлемые черты данного стиля отношений.

«Творец» владеет всеми семью стилями отношений. Отличие лишь в том, что он управляет ими, а не является бессознательным рабом какого-либо сценария поведения. Само же понятие «управление» подразумевает в данном случае не только сумму знаний и личный опыт, но и активную позицию в формировании условий для последующего партнерского сотворчества. Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «творец».

Неосознанный мотив. «Мы – творчество».

Установка. Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

Цель. Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

Результат (программа) . Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

Характеристика группы стилей взаимодействия. 2-6:

2-й стиль: «Мученик-Эгоист»

[Валеева, 2016 Валеева, Тюмасева, 2020, 2022].

«Мученик». Его «пьедестал» – бесконфликтность. Он хочет только служить другим. Больше всего он боится конфликтов и избегает душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Он испытывает постоянное чувство вины. Результатом такого поведения является развитие навыков манипуляции, в основе которых лежит страх возникновения проблемы.

«Эгоист». Он всегда старается легким способом достигнуть личных выгод и избежать трудностей. Легко усваивает только то, что сильнее на него влияет, особенно все внешние проявления окружающих. Способ его взаимоотношений всегда бывает опытно-практический.

«Мученик» и «эгоист» находят друг друга очень легко: один продает любовь, другой – покупает. В подобных

отношениях ревность возникает на почве ущемленности. Обычно она свойственна людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, имеющим комплекс неполноценности, склонность к преувеличению опасности. Ревности этого типа способствует низкая самооценка, которая, в свою очередь, может быть сформирована еще до брака, а может быть вызвана неправильными действиями другого человека или переживанием своей сексуальной несостоятельности. Для людей, ревнующих от ущемленности, характерно нежелание допустить сравнение с возможным соперником из опасения проиграть в глазах любимого человека.

При собственнической ревности (1-й стиль) больше страдает тот, кого ревнуют, при ревности от ущемленности (2-й стиль) сомнения больше мучают самого ревнивца.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «мученик».

Неосознанный мотив. «Я – хороший».

Установка. «Если я буду внимательным и чутким, то меня будут любить».

Цель. Стремление заслужить любовь, приятие, одобрение и др.

Результат. Самоутверждение за счет ухода от конфликтов: профессиональных, личностных, социальных.

6-й стиль: «Партнер – Со-партнер».

Партнеры могут сообщать негативные оценки так же, как и позитивные и при этом они никогда не унижают чувство собственного достоинства друг друга. Их слова никогда не расходятся с делом. Такой человек берет ответственность за свое счастье, не требуя от других, чтобы они сделали его счастливым. Главные условия для реализации этого стиля – это доброта, уверенность в себе, дисциплинированность, ответственность и устремленность в будущее.

Основные причины, создающие условия для формирования позиции «партнер».

Неосознанный мотив. «Я – сотрудник», «Ты – ценный, равный, значимый».

Установка. «Я хотел бы с тобой посоветоваться», «Давай вместе сделаем...», «Мне нужна твоя помощь».

Цель. Стремление к сотрудничеству, дружбе.

Результат (программа) . Самоутверждение через единение (профессиональное, личностное, социальное...).

Развитие идет через согласование иерархии ценностей.

Характеристика группы стилей взаимодействия.3-5:

3-й стиль: «Компьютер – Манипулятор»

[Валеева,2016 Валеева, Тюмасева, 2020,2022].

«Компьютер». Его «пьедестал» – компетентность. Его речь богата безличными предложениями («все знают, что...», «хорошо известно, что...») , а местоимений первого лица практически не содержит. Этот «закрытый», «холодный» тип отличается умением усваивать все, базируясь на памяти; вся умственная деятельность у него направлена исключительно на усвоение и воспроизведение как идей, так и нравственных положений; сильно развито превосходство, под влиянием которого и совершаются все его действия.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «компьютер».

Неосознанный мотив. «Я – умный».

Результат (программа) . Самоутверждение за счет жестких указаний и манипулирования прописными истинами.

Установка. «Если я буду умным, то меня признают».

Цель. Стремление заслужить уважение и почет.

5-й стиль: «Менеджер – Ученик»

[Валеева,2016 Валеева, Тюмасева, 2020,2022].

Стиль отношений «менеджер – ученик» – это активная помощь в развитии личности партнера, и эта помощь взаимна, так как оба партнера выступают и в той, и в другой роли, передавая свой опыт друг другу.

Этот стиль способствует развитию еще одного важнейшего качества, необходимого для гармоничных отношений – ответственности.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «менеджер».

Неосознанный мотив. «Я – нужный».

Установка. «Менеджер» стремится, чтобы «Ученик» добился того, чего не удалось достичь ему самому.

Цель. Стремление передать опыт, адаптировать ученика к окружающей среде.

Результат. Самоутверждение в профессиональной, личностной, соци-альной сферах.

Характеристика группы стилей взаимодействия.

4-4-й стиль: «Приятель – Приятель» (или «актер – зритель», «друг – друг») [Валеева,2016 Валеева, Тюмасева, 2020,2022].

Приятель (Актер) . Его «пьедестал» – популярность. От партнера он требует к себе хорошего отношения. Они решительны, чувствуют сильно и легко увлекаются всем, что содействует их прославлению или унижению противников, не признающих их достоинств и преимуществ.

Но есть и другая сторона отношений в этом стиле: зритель вдохновляет артиста, но при условии, что относится к нему не как к объекту поклонения, а действенно и созидательно! Тогда стиль отношений «актер – зритель» преобразуется в стиль «друг – друг», что открывает путь к созданию гармоничных отношений, в основе которых лежат уважение, забота, ответственность. Такой стиль отношений становится возможным только тогда, когда партнер выйдет за пределы личного интереса и увидит неповторимость и уникальность другого человека, начнет чувствовать чужие потребности и понимать, что они могут быть такими же важными, как и свои собственные.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования стиля «Актер–Зритель».

Неосознанный мотив. «Я – уникальный».

Установка. «Если я буду не как все, то меня заметят».

Цель. Стремление добиться успеха, популярности.

Результат. Самоутверждение за счет демонстрации своей уникальности: профессиональной, личностной, социальной...

3. Техника отказа собеседнику в различных стилях отношений.

Таблица1.Техника отказа собеседнику в различных стилях отношений

Стиль отношений	Техника отказа	Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
Господин-раб	Прямо-линейное «нет»	Мы просто говорим «нет», уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь	«Нет», «Нет, нет, я не могу это сделать», «Нет, я предпочитаю этим не заниматься»	Эффективна в общении с агрессивными и напористыми людьми, так как исключает возможности для дальнейшего ведения переговоров; когда мы не хотим раскрывать истинную причину отказа. Мы имеем на это полное право

Мученик -эгоист	Рефлексивное «нет»	Мы отражаем содержание и /или чувства собеседника, добавляя в конце свое «нет»	Я понимаю, что для тебя это очень важно, но, к сожалению, я не смогу это сделать»	Эффективна в общении с людьми, которые пытаются сыграть на наших чувствах, вызвать нашу жалость или в тех случаях, когда человеку не так важно наше согласие, как поддержка и сочувствие; когда мы, даже несмотря на понимание проблемы собеседника, не можем и или не хотим выполнить его просьбу
	Отсроченное «нет»	Мы не даем ответ немедленно, а просим собеседника дать время на обдумывание	«Мне надо подумать. Я скажу тебе позже»	Эффективна в общении с напористыми, настойчивыми людьми не терпящими возражений; когда мы не уверены в том, что можем выполнить просьбу и/или не можем решить для себя, хотим мы это сделать или нет

Компьютер-манипулятор	Обоснованное «нет»	Мы говорим «нет» и обосновываем причину нашего отказа	«Я не смогу Это сделать, потому что в ближайшие дни я очень загружен работой»	Эффективна, когда отказ необходимо обосновать в вежливой форме, например, в общении с людьми, которые старше нас по возрасту или занимают более высокое положение по служебной лестнице
Приятели приятель (актер-зритель,	Компромиссное «нет»	Мы говорим, что в принципе могли бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые нам удобны	«Я не могу сделать это сегодня, но я мог бы это сделать завтра»	Эффективна, когда мы готовы помочь собеседнику, но его условия нам кажутся нереальными, и мы хотим предложить свои
Менеджер-ученик	Обучающее "нет"	Мы предлагаем такие условия: исполнителем будет он сам, а мы готовы показать, как это сделать наилучшим образом	«Я уверен, что ты сам справишься с этой задачей. Ты можешь на Меня рассчитывать, если что-то не будет получаться	Техника эффективна в тех отношениях, когда предполагается долгосрочное сотрудничество, и у обоих партнеров существует заинтересованность в обмене опытом

Партнер-со-партнер	Дипломатич-	Мы не говорим «нет», а искренне приглашаем к переговорам с целью согласования интересов	«Какого результата ты хочешь добиться? Почему для тебя важно его достичь? Как повлияет реализация этой идеи на наши отношения?»	Техника эффективна в том случае, если собеседники занимают партнерскую позицию, готовы к конструктивному диалогу; когда у обоих партнеров существует заинтересованность в развитии долговременных творческих отношений
Творец-сотворец	Целесообразное «нет»	Мы не говорим «нет», а предлагаем рассмотреть целесообразность, актуальность предложения с точки зрения большей системы (семьи, предприятия и т.д.)	«Что произойдет в нашей семье (нашей компании и т.д.), если идея будет реализована?»	Техника эффективна в том случае, если собеседники включены в творческий процесс большей системы, и целесообразность реализации идеи рассматривается в первую очередь, с точки зрения этой большей системы

Таким образом конкретизация знаний о конкретных характеристиках стилей семейного взаимодействия позволяет семейному консультанту для диагностировать актуальную систему взаимодействия в семье, выявить

дисбаланс в этой системе и выявить какие стили взаимоотношений необходимо развить у членов семьи для восстановления баланса семьи.

Список литературы.

1. Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128 с. 500 экз. ISBN 978-5-907284-68-5. Текст: непосредственный; фото.

2. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2020. 265 с.

3. Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

Модуль 1.

«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 7. Трансформация со-зависимых отношений в партнерские

Цель: научить использовать психологические методики, направленные на изменения стиля отношений.

Результат освоения: уметь использовать психологические методики, направленные на изменения стиля отношений.

План.

1. Алгоритм анализа трансформации стилей отношений.
2. Способ преобразования стиля «господин–раб» в стиль «Творец–сотворец».
3. Способ преобразования стиля «Мученик – Эгоист» в стиль «Партнер – Со-партнер»
4. Способ преобразования стиля «Компьютер – Манипулятор» в стиль «Менеджер – Ученик».
5. Способ преобразования 4-1 стиля: «Актер–Зритель» в 4-2 стиль «Друг–Друг».

После того как семейный консультант диагностировал актуальную систему взаимодействия в семье, выявил какие стили взаимоотношений необходимо развить у членов семьи

для восстановления баланса семьи (лекции 5-6) , ему необходимо приступить к непосредственному изменению стиля отношений. В этой лекции вы узнаете алгоритм трансформации стилей отношений и конкретные методики трансформации стилей отношений в семье.

1. Алгоритм анализа трансформации стилей отношений.

1) Анализ стиль отношений основан на психологической структуре взаимодействия:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия



Оценка результата взаимодействия.

2) Игровые тренинги, описанные ниже, рекомендуются для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские. Тренинги проводятся без прерывания на рефлексию и изменение ролей партнеров в паре, т.е. упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе, затем происходит смена ролей партнеров и тренинг повторяется, затем проводится рефлексия по указанной ниже схеме. Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

3) Рефлексия каждого упражнения проводится по схеме:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия →

Оценка результата взаимодействия → результат отношений не удовлетворяет.

Вопросы для рефлексии тренинга:

а. В какой из ролей вы чувствовали себя наиболее комфортно?

б. Что Вы чувствовали? Какая позиция Вам ближе?

с. Как Вы сумели настроить себя на доверие и сотрудничество? Что Вы подумали и почувствовали?

2. Способ преобразования стиля «господин–раб»

в стиль «Творец–со- творец»

[Валеева, 2016 Валеева, Тюмасаева, 2020, 2022].

«Насилие» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи. Хотя

цель у партнера, который проявляет насилие – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».

Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится идеалом, уровень его самооценки опускается все ниже, он сопротивляется, происходит борьба за власть в семейных отношениях, конфликты нарастают, а отношения ухудшаются.

Ведущим мотивом является мотив власти, следовательно, необходимо изменить мотив. Для этого необходимо стать творцом своей жизни, отношений и окружающего пространства. Если вспомнить описание личности, которой свойственен этот мотив, то можно увидеть в нем массу положительных качеств: высокий уровень социальной и творческой активности, умение руководить, принимать решения, организовывать работу других. Отрицательной же чертой таких людей является малоконформность и неумение согласовывать свои цели и действия с другими людьми. Таким образом, можно сделать вывод, что у таких людей есть потенциал к формированию условий для последующего партнерского развития, но отсутствие способности к согласованию или принятию партнерской позиции как таковой (другой партнер тоже свободная в выборе личность) делает их взаимоотношения с членами семьи деструктивными.

Возможности творческой личности заключаются в том, что готова творчески создавать условия для развития собственного потенциала и потенциала каждого человека, а не требовать идеального результата. Творец владеет всеми семью стилями отношений, но он умеет их различать и применять там, где они будут наиболее эффективны.

Таким образом, альтернативой стиля отношений «господин–раб» (где основным способом взаимодействия является насилие) является стиль «творец–сотворец», который предполагает, что каждый из партнеров, являясь творческой личностью, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

Тренинг трансформации
1-го стиля: «Господин–Раб» (или «Начальник–
Подчиненный»,

«Хозяин–Слуга») в 7-й стиль: «Творец–Сотворец»

На 1 этапе прорабатывается:

Неосознанный мотив. «Я – взрослый, главный».

Установка. «Бойтся – значит уважает», «делай как я»,
«будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав».

Цель. Стремление к власти, удовлетворение только своих
интересов, без учета интересов других.

Результат. Самоутверждение за счет овладения
пространством партнера.

Первый участник тренинга является «Ордой» и тем, кому
падают на руки в упражнении «Колыбелька», т.е.
«Господином», а 2-й участник является «Отрешенным» и
«тем, кто падает на руки» в упражнении «Колыбелька», т.е.
«Рабом», затем роли меняются. Рефлексия проводится в
конце тренинга.

Упражнение: «Налет орды на отрешенных».

Это аналог детской игры «Море волнуется, раз...»:

Тренер. «Вы – «Отрешенные – «Рабы». Сейчас ваша
задача – погрузиться в себя, отрешиться от любых внешних
воздействий. По моему сигналу вы развернетесь, и в тот же
момент на вас налетят, как орда, другая команда. Их задача –
вас разморозить, вызвать у вас душевные реакции.

– «Орда» – «Господа», у вас есть только два ограничения:
вам нельзя дотрагиваться до «замороженных» и нельзя им
кричать в ухо. Любые провокации возможны. Если человек
моргнет– это не считается, это реакция физиологическая, а
не душевная. Но если вы ему скажете: «Ты моргнул,
выходи!», – и он ответит: «Моргать можно!» – то тут-то он и
выходит, потому что вы его поймали. Что касается
«замороженных», то им нельзя прятать глаза: они должны
смотреть прямо, чтобы любой оказался в поле их зрения.
Итак, внешний круг – «господа» – готовится к штурму,
внутренний – «рабы» – расслабляется. Пять – вы
погружаетесь внутрь себя. Четыре – найдите какой-нибудь
образ или ситуацию, чтобы погрузиться душой полностью.
Три – вы полностью там и не воспринимаете ничего вокруг

себя. Два – вы глубоко внутри себя. Один – повернулись. Орда, вперед! Игра-бой идет 1–2 минуты.

На 2 этапе прорабатывается:

Неосознанный мотив. «Мы – творчество».

Установка. Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

Цель. Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

Результат (программа) . Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

Упражнение: «Падение на руки, колыбелька».

Упражнение заключается в том, что 1 («отрешенный»-«раб») участник встает спиной к другому («Орда» - «господин») на расстоянии шага от него и падает назад, а второй ловит первого своими руками. Его руки ладонями вверх поддерживают первого в области плеч или лопаток. Ведущему стоит показать это на примере.

Вторая часть упражнения заключается в следующем: несколько человек лицом в центр образуют круг, а в центре становится «ведомый» («отрешенный»-«раб») и расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорной ногой. Сначала необходимо продемонстрировать упражнение.

3. Способ преобразования стиля «Мученик – Эгоист» в стиль «Партнер – Со-партнер»

[Валеева, 2016 Валеева, Тюмасева, 2020, 2022].

«Ревность» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет партнеров, хотя цель – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими». Но результат отношений не

соответствует поставленной цели: партнер не становится ближе, конфликты больше скрывать невозможно, эмоциональное состояние ухудшается, отношения становятся невыносимыми.

Мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на ревности, является стремление заслужить или добиться внимания, приятия, любви, близости и др. Для этого ревнующий сам отказывается от своей личной жизни и не позволяет развиваться ревнуемому манипулируя им, вызывая чувство вины.

Альтернативой стиля «мученик – эгоист» (где основные способы взаимодействия – угодничество и ревность) является стиль «партнер–со-партнер», который предполагает, что каждый из партнеров уважает и принимает систему ценностей другого, берет ответственность за собственное счастье, не подавляет и не становится обузой для партнера.

Тренинг трансформации

2-й стиль: «Мученик–Эгоист» в 6-й стиль: «Партнер–Со-партнер»:

Упражнение «Мать и дитя»

1. Цель: упражнение способствует углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.
2. Материальные ресурсы: маты или коврики на пол.
3. Время: упражнение проводится 15 мин.
4. Инструкция: участники тренинга объединяются в пары, где один человек – «мать», а другой – «дитя». «Мать» садится на пол, а ребенок садится впереди на пол – спиной к ней. «Мать» обнимает «ребенка». Затем происходит смена ролей.

Упражнение «Отражение»: время проведения 15 мин.

Участник исполняющий роль ребенка не вербально выражает свои эмоции, полученные в упр. «Мать и дитя», а участник, исполнявший роль матери, их отражает. Постепенно движение в паре перерастает в танец.

Упражнение «Я – лидер»

1. Цель: осознание внутренних лидерских качеств и чувства команды.
2. Время: 15 мин.

3. Инструкция: упражнение «Отражение» плавно перетекает в упражнение «Я – лидер». Один из пары участников упражнения «Отражение», становится на основании своих чувств и желаний, лидером, т.е. начинает вести, а 2 – ведомым. Каждому лидеру дается задание вести в течение 15 мин.

Участники пары меняются ролями. После чего алгоритм тренинга повторяется. Начиная с 1-го упражнения.

5. Рефлексия проводится по стандартной схеме, указанной выше.

4. Способ преобразования стиля «Компьютер – Манипулятор»

в стиль «Менеджер – Ученик».

Цель стиля «Компьютер – Манипулятор» самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше». Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится лучше (его самооценка становится ниже, он сопротивляется) , а отношения ухудшаются. Мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на критике, является самоутверждение. Для того что бы изменить мотив отношений необходимо стать самоактуализированной личностью.

Возможности самоактуализированного человека заключаются в том, что он способен создавать условия для развития другого человека, а не требовать более совершенного результата. Для этого обоим партнерам необходимо стремиться к профессиональной зрелости, которая состоит из:

– профессионального мастерства (призвание к профессии, опыт самоактуализации) ;

– гражданской зрелости;

– управленческой зрелости, включающей личностно-профессиональный опыт, мастерство управленческой деятельности.

Альтернативой стиля «Компьютер – Манипулятор» (где основным способом взаимодействия является критика) является стиль «Менеджер – Ученик», который

предполагает, что каждый из партнеров, как самоактуализированная личность, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

Упражнение: «Скульптор и скульптура»

1. Цель: тренинг раскрывает яркие творческие способности к созиданию и творению в жизни каждого дня.

2. Ресурсы: просторное помещение.

3. Время: упражнение – 30–40 минут, обсуждение – 1–2 минуты на участника.

4. Инструкция: участники тренинга становятся в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу в пары, где внешний круг – скульпторы, а внутренний – глина, из которой будут создаваться скульптуры.

В скульптуре будет воплощена та идеальная форма, те ощущения, которые необходимы для человека здесь и сейчас, и одновременно это отражение самого скульптора. Через пять минут, когда скульптуры будут готовы, внешний круг начинает двигаться по часовой стрелке, лицезрея «выставку» скульптур и переделывая их по своему желанию. Затем партнеры меняются местами.

5. Обсуждение: роль кого вам больше понравилась, скульптора или скульптуры? Какие ощущения у вас возникали в роли скульптура, а какие в роли скульптуры? Что для вас более свойственно: вести или подчиняться, быть творцом или исполнителем? Можете ли вы провести аналогию между вашими ощущениями в тренинге и вашим поведением в реальной жизни?

Комментарии: данный тренинг позволяет участникам прочувствовать себя в роли «Творца», ощутить собственную важность и значимость.

Упражнение «Решение проблем»

1. Цель: определение наиболее эффективного пути решения проблем каждого участника с помощью команды.

2. Ресурсы: бумага для каждого участника, ручки, емкость для сбора листочков (шляпа) .

3. Время: упражнение – 5 минут на участника, обсуждение – 10–15 мин.

4. Инструкция: Шаг 1: каждый участник на бумаге описывает волнующую его проблему или интересующий

вопрос. После чего ведущий собирает все листочки в «шляпу», из которой участники и разбирают вытянутые ими вопросы. Шаг 2: по очереди участники зачитывают доставшуюся им проблему и предлагают свой вариант решения. Остальные члены команды по желанию могут вносить свои дополнения.

5. Обсуждение: что вам понравилось, а что нет? Получили ли вы ответы на свои вопросы? Была ли для вас актуальной та проблема, которую вы вытянули? Трудно ли было давать советы, если да, то, как вы думаете почему?

6. Комментарии: в данном тренинге, поскольку группа не знает, чья обсуждается проблема – появляется уникальная возможность ее решить всем вместе, не привязываясь к конкретной личности. Важно отметить, что зачастую каждому достанется проблема, актуальная для него здесь и сейчас, в реальной жизненной обстановке.

Упражнение «Я – это мир»

1. Цель: тренинг способствует внутреннему осознанию «Я-реального» и углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.

2. Ресурсы: просторное помещение.

3. Время: упражнение – 30–40 минут, обсуждение – 1–2 минуты на каждого участника.

4. Инструкция: группа делится два круга – внутренний и внешний. Участники смотрят друг на друга, стоя лицом к лицу. Перед участниками тренинга ставится задача представить всех от своего имени – «Я – все члены группы». Внутренний круг стоит молча, а внешний перемещается и отождествляя себя с участниками внутреннего круга, старается почувствовать других членов группы и сказать о них, как о самом (самой) себе.

5. Обсуждение: получилось ли вам прочувствовать других членов группы? Что вызывало затруднения? Что вам больше понравилось: говорить о ком-то или слушать мнение о себе? Узнали ли вы о себе что-то новое?

6. Комментарии: тренинг «Я – это мир» помогает прочувствовать каждого участника группы, вобрать в себя все многообразие и полноту качеств, осознать принципы взаимопроникновения. Результатом тренинга является то,

что каждый участник осознает свое «Я- зеркальное» и «Я-реальное»

Упражнение «Прогулка вслепую»

1. Цель: упражнение позволяет участникам группы, получить опыт ведомого и ведущего, осознать учителя в партнере.

2. Ресурсы: повязки на глаза, стулья, столы и др. мебель.

3. Время: упражнение – 20 минут, обсуждение – 2–3 минуты на каждого участника.

4. Инструкция. Шаг 1: участники становятся в общий круг, надевают повязки на глаза и начинают медленно двигаться. Стараясь интуитивно выбрать своего будущего партнера по тренингу. Шаг 2: после того как все участники нашли себе партнера, каждая пара определяет для себя, кто первый будет ведущий (учитель) , а кто ведомый (ученик) .«Ученик» завязывает себе глаза и «Учитель» начинает его вести по лабиринту препятствий по своему выбору. После окончания первой части тренинга участники меняются местами. Задача для «ведущего» – создание определенного образа пути и передача его партнеру. Задача «ведомого» – настроиться на учителя.

5. Обсуждение: какие физические ощущения, эмоции, мысли вы испытывали? Что больше понравилось: вести или быть ведомым? Удалось настроиться на другого человека? Как вели человека, как держали, было ли стремление к творчеству, к самостоятельности?

6. Комментарии: в тренинге на первом (психофизическом) уровне необходимо отслеживать свои ощущения, на эмоциональном уровне – чувства и осознать свои желания, на ментальном уровне представить в партнере учителя, на четвертом переходном довериться и принять ситуацию «здесь и сейчас»,на пятом коллективном уровне осознать совместное творчество в познании и исследовании нового мира.

5.Способ трансформации

4 -1 стиль: «Актер–Зритель» в стиль 4-2«Друг–Друг».

Все упражнения тренинга выполняются не вербально.

Упражнение. «Контакт взглядом»: один из участников выходит из комнаты. Из остальной группы от одного до трех

человек готовится не вербально выразить свое желание общаться с тем участником, который вышел из комнаты. Участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать, кто готов с ним общаться.

Упражнение. «Знакомство»: участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать, кто готов с ним общаться. После этого он вступает с ним контакт и знакомится.

Упражнение. «Последняя встреча» (расставание). Что бы вы хотели сказать друг другу на прощание?

Остальная группа просто наблюдает со стороны.

Вопросы для рефлексии задаются сначала участнику, выбирающему пару, затем тому, кого выбирают, затем наблюдателям:

1. Как и чем участники группы привлекли Ваше внимание?

2. На какие особенности в поведении участники Вы обратили внимание?

3. Как Вы (они) выразили свою уникальность?

Кинотерапия: просмотр и анализ трансформации стиля: «Актер–Зритель» в стиль «Друг–Друг» на основе кинофильма «У зеркала два лица».

Таким образом семейный консультант, освоив алгоритм трансформации стилей отношений и конкретные методики трансформации стилей отношений в семье, может проводить тренинг трансформации семейных стилей отношений в процессе работы с семьей и формировать разнообразие и полноту взаимодействия в семье, что приведет семью в ресурсное состояние.

Список литературы

1.Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128 с. 500 экз. ISBN 978-5-907284-68-5. Текст: непосредственный; фото.

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3.Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL:

Модуль 1.

«Теоретические основы психосистемного семейного консультирования».

Лекция 8. Знаковая система взаимодействия в семье.

Цель: научить использовать психологические методики, направленные на выявление и способов общения в семье и формирование новых способов общения в семье.

Результат освоения: уметь использовать психологические методики, направленные на выявление и способов общения в семье и формирование новых способов общения в семье.

План.

1. Язык взаимодействия «Прикосновение».
2. Язык взаимодействия «Эмоциональное выражения чувств».
3. Язык взаимодействия «Слова поощрения».
4. Язык взаимодействия: «Забота», «Подарки», «Время», «Служение»
5. Как определить свой язык взаимодействия и язык взаимодействия другого человека?

Семейный консультант, освоив алгоритм трансформации стилей отношений и конкретные методики трансформации стилей отношений в семье, проведя тренинг трансформации семейных стилей подводит семью к пониманию того, что для того чтобы быть успешным во взаимодействии нужно уметь гибко и разнообразно его выстраивать. Развитие разнообразия и полноты взаимодействия в семье приведет семью в ресурсное состояние, ограниченность и стереотипность взаимодействия формируют фрустрированность семьи. Непонимание между людьми рождает конфликт. Результатом душевной дисгармонии является одиночество. К. Роджерс считал, что одиночество вызвано противоречием между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми. Освоение различных языков общения и гибкое использование их в жизни поможет значительно снизить

чувство одиночества, избежать семейных конфликтов либо конструктивно разрешать их и улучшить качество семейного взаимодействия и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

1. Язык взаимодействия «Прикосновение».

[Валеева,2016; Валеева, Тюмасева, 2020,2022].

Этот язык определяется мотивом: «Я формирую», то есть изучаю, изменяю, создаю форму. Через прикосновения человек частично удовлетворяет свою потребность в признании и любви. Каждое прикосновение выражает определенное отношение к человеку и может быть сформулировано словами, которые не произносятся, но подразумеваются. Так же, как существует язык жестов, существует язык прикосновений.

1. Изучающие, привлекающие внимание прикосновения, целью которых является обратить на себя внимание, познакомиться и т.д.

2. Сексуальные прикосновения. Словесное выражение прикосновений этого типа очень разнообразно, от «Мне приятно быть рядом с тобой» до «Я от тебя без ума».

3. Подбадривающие и одобряющие прикосновения очень важны, если партнер ожидает от вас оценки своих усилий, своего труда. Это могут быть рукопожатие, похлопывание по плечу. Смысл этих прикосновений: «Поздравляю, ты справился с задачей!», «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!».

4. Сердечные объятия. Если прикосновения – родной язык партнера, то объятия будут для него самым лучшим способом получить утешение, поддержку, почувствовать свою защищенность в трудные минуты.

5. «Деловые» прикосновения. К этому виду прикосновений можно отнести те, которые являются функциональными в определенном организованном процессе, например, массаж, игра, поддерживание под руку.

6. Партнерские прикосновения (соединение рук) . Когда двое идут по улице, взявшись за руки, можно так расшифровать их послание окружающим: «Мы вместе, мы равны, мы едины». Как правило, такие отношения предполагают единство взглядов и убеждений партнеров, движение в одном направлении.

7. Танец соединяет в себе все предыдущие виды прикосновений, поскольку представляет собой отражение различных видов и этапов развития взаимоотношений. Танец представляет собой прикосновение как творчество, как искусство.

Упражнение «Прикосновение»

Инструкция:

А. Закройте глаза, молча двигайтесь в свободном порядке «Броуновское движение».

Б. С закрытыми глазами продолжайте двигаться, стараясь достичь минимального числа взаимодействий.

В. Старайтесь достичь максимального взаимодействия.

Г. Двигайтесь так, как Вам комфортно.

Вопросы для релаксации:

1. Как Вы чувствуете себя с закрытыми глазами?

Интерпретация: диагностика уровня доверия к окружающим, к миру.

2. В какой ситуации Вы чувствуете себя комфортно!

Определите степень своей активности при взаимодействии:

– стремитесь активно;

– избегаете активно;

– пассивны в целом;

– активно сами стремитесь к взаимодействию, но избегаете, когда другие хотят к вам прикоснуться.

Интерпретация: данный анализ помогает понять Ваш стиль.

Отношение:

– активный – доминирующий;

– пассивный – избегающий, амбивалентный.

Коррекция идёт в плане компенсации ярко выраженного стиля через противоположный. Насилие физическое – как прикосновение в ситуации фрустрации.

3. Выбираете ли Вы язык взаимодействия «Прикосновение» для расширения своего поведенческого репертуара?

2. Язык взаимодействия «Эмоциональное выражения чувств» [6;9;10].

Этот язык определяется мотивом: «Я чувствую». Человек всегда, во всех областях, и, прежде всего, в отношениях испытывает эмоции и чувства, которые делают его жизнь интересной, насыщенной, полноценной. Эмоции обеспечивают непосредственное переживание явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько при этом удовлетворяются разнообразные потребности человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста. В данном качестве эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого взаимодействия. Сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто реакция на то, что происходит вокруг, «нравится или не нравится». Таким образом, на всех уровнях взаимодействия необходимо выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и естественности партнеров.

Упражнение «Отражение»

Инструкция:

Соберитесь в группы по 3 человека.

1-й человек – выражает эмоции;

2-й человек – их отражает, полностью копируя 1-го;

3-й человек – наблюдает по 3 минуты на человека.

Смена ролей.

1. Сейчас Вы выражаете те эмоции, которые Вы испытали в первом упражнении «Прикосновение».

2. Рефлексия.

Кто из состава Вашей группы понял вас лучше всего?

Интерпретация: чтобы понять человека, нужно встать на его место.

Оценка эмоций со стороны отличается от тех эмоций, которые человек выражает.

Вопросы к участникам.

Какое чувство было:

-
- выражено;
 - воспринято;
 - оценено?

4. Выбираете ли Вы этот язык для расширения своего поведенческого репертуара?

3. Способ взаимодействия «Слова поощрения» [6;9;10].

Слова поощрения – один из семи основных языков любви. Общая черта этого языка – с помощью слов человек показывает партнеру, что ценит его. Потребность в оценке – глубочайшая человеческая потребность. Этот язык определяется мотивом: «Я оцениваю».

Потребность в оценке важна для человека в том качестве, которое позволяет ему оценить эффективность собственных усилий по освоению нового опыта, по продвижению по пути самопознания и познания другого, по способности сообща творчески решать актуальные задачи развития. Слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях: есть само содержание, смысл, который передается словами. Но есть еще и смысл, как отношение к действиям партнера, который передается интонационно. По результатам исследований одинаково значимыми для понимания другого человека оказываются вербальные сигналы (слова), паралингвистические сигналы (как человек говорит), невербальные сигналы (поза, жесты, мимика, взгляд, жесты и т.д.). Поэтому важно, чтобы тот смысл, который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть быть искренним в выражении своих чувств.

Среди огромного разнообразия диалектов этого языка любви рассмотрим основные:

1. Чтение прописных истин. Как часто один из партнеров, считая себя более авторитетным, из лучших побуждений пытается вдохновить другого и помочь ему. Для этого он начинает читать прописные истины, которые другой воспринимает как нотации или нравоучения, но, в силу сложившегося стиля отношений «господин – раб», принимает такие монологи за проявление любви. Также попытки «построить», призвать к порядку своих близких

обосновываются искренней верой в то, что так для них будет лучше.

2. Добрые слова, слова-поглаживания. Чтобы выразить свою любовь, нужно выбирать добрые, ласковые, теплые слова. Уже говорилось о важности интонации, с которой человек говорит. Интонация точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Э. Берн определил «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

3. Похвала, одобрение. Похвала и одобрение всегда воспринимаются с радостью и вызывают ответное чувство сделать для партнера что-нибудь приятное. Похвала – это оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Что же стоит за похвалой? Хвалят обычно «к месту». Но всегда ли похвала работает на конструктивное взаимодействие? При похвале повышается самооценка одного человека, но понижается другого (например, самого говорящего). Вас хвалят – значит, кого-то ругают. Эта отрицательная оценка обязательно останется в подсознании, стимулируя страх разочарования кого-либо.

Упражнение (групповое) «Похвала»

Цель. Дать возможность клиенту испытать и проработать чувства, возникающие при похвале.

Инструкция. Встаньте в центр круга, образованный партнерами по упражнению. Каждый участник молча продумывает, что он скажет про того, кто в центре круга – не важно: плохое или хорошее, существенное или нет. Затем, по команде ведущего, все участники одновременно и как можно громче начинают говорить человеку в центре то, что они собирались ему сказать. Его задача – услышать и понять смысл высказываний участников.

Обсуждение: слышал ли он других? Слышал ли он себя? Устал ли он от этого занятия? Почему устал/не устал?

4. Прощение. В отношениях двоих всегда существует возможность недопонимания, ошибочных действий, неправильно истолкованных слов и поступков. Если

научиться своевременно, признавать свои ошибки, объяснять друг другу мотивы и причины своих действий, можно превратить скандалы и выяснение отношений в удивительный путь познания и открытия друг друга, делая отношения более близкими и искренними. Для этого стоит научиться смотреть на мир глазами другого человека, чтобы понять и принять его, не настаивая на своей точке зрения как единственно верной.

5. Просьба. Одной из причин напряжения и недоразумений в отношениях является неумение просить и восприятие просьбы как требования, от которого нельзя отказаться. В реальности обращение с просьбой является подтверждением его ценности, его нужности. Просьба дает партнеру возможность сделать что-то важное и полезное, подтвердить свою значимость. Просьба предоставляет партнеру возможность выбора. Чтобы избежать напряженных ситуаций, достаточно бывает всего лишь попросить, но при этом нужно конкретно сказать о том, чем партнер может быть полезен. Например, неопределенную просьбу – «Пожалуйста, люби меня больше» – можно заменить на: «Пожалуйста, останься со мной еще полчаса и поговори со мной». Если сказать: «Всегда оставайся со мной», то такую просьбу человеку не выполнить, и он будет чувствовать, что от него требуют невозможного.

6. Слова благодарности.

7. Ободряющие слова (поддержка, вдохновение) . Говоря о поддержке и ободрении, очень важно подчеркнуть, что поддерживать партнера нужно в том, что он действительно хотел бы сделать, но не решается. Иначе получается навязывание своего мнения и желаний, что оказывает другой эффект – поддержка превращается в чтение нотаций и нравоучений. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?» Важно показать человеку, что в него верят и восхищаются им. Поддержка – это основа конструктивного взаимодействия с людьми. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Здесь важны 3 момента:

1) отсутствует сравнение с кем-либо;

2) учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи) ;

3) человек обращается к личности независимо от ее успехов, ошибок, достижений.

Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель. Дать возможность клиенту испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается и в затруднительном положении.

Инструкция. Упражнение выполняется в паре с консультантом. Консультант должен рассказать о какой-то «своей» проблеме или затруднении, аналогичной проблеме клиента, начиная рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Затем клиент начинает со слов: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем они меняются ролями.

Упражнение «Знаки внимания»

Цель. Дать возможность клиенту осознать значение знаков внимания в его жизни.

Инструкция. Напишите на листе бумаги те области жизни, которые для вас значимы. Например: «Получаю ли я те знаки внимания, которые заслуживаю? Оцените каждый из написанных пунктов знаком «+», «-», «0», где «+» – вы получаете достаточно знаков внимания; «-» – на ваш взгляд, вас недооценивают; «0» – вы вообще не получаете знаков внимания.

Дома	Сфера взаимодействия	На работе
от родителей мужа (жены) детей	от любимой (любимого) друзей знакомых	от коллег администрации подчиненных

Обсуждение: насколько ваша потребность в знаках внимания удовлетворена? Что вы имеете в виду, когда говорите, что вам не хватает внимания со стороны окружающих? Чего именно вам не хватает – одобрения ваших действий; напоминаний, что вы лучше многих; положительных оценок?

4.Способы взаимодействия: «Забота», «Подарки», «Время», «Служение» [Валеева,2016 Валеева, Тюмасева, 2020,2022].

Забота – мысль или деятельность, направленная на благополучие кого-нибудь, внимание, попечение, уход. Этот язык определяется мотивом «Я признаю» и заключается в признании ценности, уникальности и значимости партнера. В зависимости от степени распределения ответственности между партнерами можно рассматривать этот язык как заботу или помощь.

Здесь выделяются следующие «диалекты»:

1) забота о материальных и физических составляющих – питание, одежда, здоровье;

2) забота об эмоциональной насыщенности отношений: доставление радости, удовольствия, умение рассмешить («смехотерапия»);

3) забота об интеллектуальном развитии: обучение, развитие интересов, профессиональная ориентация;

4) забота как поддержание близких доверительных отношений, душевное тепло; забота о душевном равновесии друг друга;

5) забота как помощь в адаптации в социуме;

6) забота как внимание и помощь в значимых для партнера делах (в том числе и по хозяйству);

7) забота как помощь – поддержка в общественно–полезной деятельности, в творчестве.

Чрезмерная забота – гиперопека одного из партнеров, часто навязываемая в отношениях, мешает другому почувствовать свою самостоятельность, свободу, уверенность в собственных силах. Это проявляется в стилях взаимоотношений «господин – раб», «мученик – эгоист», «компьютер – манипулятор». Забота не должна привязывать человека и делать его беспомощным и зависимым. Ее назначение – помочь партнеру раскрыться и реализовать все свои замыслы.

Забота и помощь тесно связаны с другим языком взаимодействия – служением, которое отражает потребность человека быть полезным не только близким людям, членам своей семьи, друзьям, но и обществу в целом

Подарки.

Подарок – символ мысли о человеке. Подарок, как один из языков взаимодействия, представляет собой результат определенных, организованных, иногда профессиональных усилий человека, результат его деятельности в окружающем мире. Этот язык определяется мотивом «Я организую (управляю)».

В зависимости от цели и области применения можно выделить следующие виды подарков:

1. Подарки для тела. К этой группе относятся подарки, удовлетворяющие потребности физического тела.

2. Подарки для души. К этой группе относятся предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребность в эмоциональных переживаниях, делающих отношения более чувственными, яркими, «красочными».

3. Подарки для ума. В эту группу входят предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребности в познании.

4. Исполнение «заветного» желания. У каждого человека в сердце есть заветное желание или мечта, выполнив которую, можно дать партнеру возможность почувствовать свою ценность и значимость, тем самым, удовлетворяя его потребность в признании.

5. Подарки для дела. Подарки этой группы имеют практическое применение в хозяйственной и профессиональной деятельности

6. Подарки для культурного развития (духовности) . К этой группе можно отнести предметы, мероприятия, ритуалы, направленные на укрепление силы духа, нравственных принципов, веры, например.

7. Подарки для развития. К этой группе можно отнести все, что имеет целью помощь в развитии и творческой реализации, что способствует наиболее полному раскрытию имеющихся способностей.

Время.

Этот язык определяется мотивом: «Я объединяюсь». Особенность этого языка в том, что партнеры не только проводят время вместе, а согласны жертвовать своим

временем, значимыми для себя делами для того, чтобы быть вместе с тем, кого любят, когда это необходимо.

Таким образом, этот язык выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше собственных и проявляется в следующих сферах жизни:

- 1) в ведении дел по хозяйству, оздоровлении;
- 2) в сексуальных отношениях;
- 3) в обучении, хобби, интересах, досуге;
- 4) в необходимости взаимодействия;
- 5) в профессиональной деятельности;
- 6) в исполнении функциональных обязанностей;
- 7) в общественной деятельности (труд, творчество на общее благо).

Признаки искажённого языка взаимодействия «Время»:

1. Выматывающая усталость.
2. Раздражительность.
3. Чувство пустоты из-за отсутствия результата.

Что же служит причиной искажения этого языка взаимодействия – как правило, это отсутствие определённого совместного интереса, дела. В этом случае общение ради взаимодействия слишком затягивается и обесценивается.

Рефлексия:

1. С удовольствием ли Вы уделяете время своим родным?
2. С кем и где Вам нравится проводить время?
3. Что значит «потерять время»?
4. Хватает ли Вам на все дела времени?

Если Вы на верном пути, то за малый промежуток времени сделаете много дел.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Все участники тренинга разбиваются на пары. Им связывают рядом стоящие ноги, руками они обнимают друг друга за талию. Становятся «сиамскими близнецами». Задача для них на 15 мин: вместе погулять, сесть на стул, напоить друг друга чаем, станцевать с другой парой «близнецов», делать то, что хочется.

Рефлексия: каковы Ваши ощущения? Какая деятельность преобладала? Кто задавал тон? Почему вы вели себя так, а не иначе? К какому результату Вы пришли?

Способ взаимодействия: служение.

Этот язык определяется мотивом «Мы сотворим». Смысл этого языка любви – служение партнеров на благо общества. Служение в данном случае является высшей формой реализации единства двоих. Основные особенности этого языка: активная позиция и деятельность двух любящих людей в общественно-значимых делах. Этот язык включает в себя все предыдущие, но при этом пространство проявления отношений значительно расширяется, увеличивается степень их влияния на окружающий мир, что ведет к возрастанию ответственности партнеров.

Можно выделить следующие «диалекты»:

- 1) производственный;
- 2) праздники, создание благоприятной атмосферы;
- 3) развивающие программы, образовательные программы;
- 4) объединение людей (клубы, общественные организации...);
- 5) коллективное самоуправление;
- 6) согласование целей, ценностей, интересов в системе: человек, семья, коллектив, общество, человечество;
- 7) стратегическое планирование.

5. Как определить свой способ взаимодействия и способ взаимодействия другого человека?

Для того чтобы определить свой способ взаимодействия, вспомните, о чем вы чаще всего просите партнера.

Вспомните, что ранит вас больше всего? Если, к примеру, вы часто обижаетесь на то, что партнер не помогает вам по хозяйству, тогда, возможно, ваш родной язык – помощь, забота. Если вы жалуетесь, что партнер не уделяет вам внимания, ваш родной язык – время. Если обида возникает из-за отсутствия поддержки, то, вероятно, ваш язык – слова поощрения.

Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от партнера. Если вы часто обнимаете и целуете партнера, возможно, ваш язык – прикосновения. Если вы уделяете ему много внимания, ваш язык – время, если прикосновения вообще не нужны вам (если не ведут к сексу) – значит, этот язык для вас чужой.

Упражнение:

1 этап: чтобы определить свой способ взаимодействия, заполните соответствующие строки в левой части схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений». Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), матерью (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т.д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми?

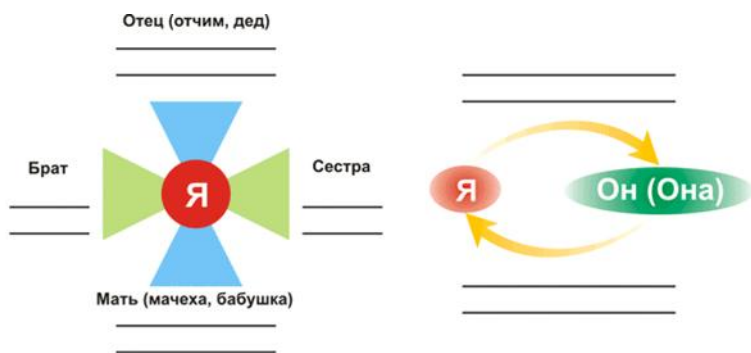


Рисунок 7. Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений [1; 2; 3].

2 этап: у человека могут быть родными два и больше языков в зависимости от того, какие языки были приняты в его родительской семье. Часто бывает сложно определить способ взаимодействия, когда в отношениях появляется напряжение. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда вы были влюблены. Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней?

Задайте себе следующие вопросы:

- О чем Вы чаще всего просите супруга?
- Что причиняет Вам боль?
- Как Вы сами выражаете любовь?

Заполните верхнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений»:

•Как бы Вы представили себе идеального партнера? Что он мог бы сделать, чтобы Вы чувствовали себя любимой (любимым) ?

•Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Или спросите об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела) , чтобы я сделал (сделала) для тебя?»

Заполните нижнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений».

Для изучения и расширения языков взаимодействия семьи эффективно использовать кинотерапию: просмотр и психологический анализ языков взаимодействия на основе рефлексии кинофильмов «Целитель Адамс», «Шаг вперед», «Влюбленный Шекспир».

Таким образом, семейный консультант научившись использовать психологические методики, направленные на выявление и способов общения в семье и формирование новых способов общения в семье, учит «говорить» семью на разных языках. Освоив различные языки общения и гибко используя их в жизни поможет значительно снизить чувство одиночества, избежать семейных конфликтов, либо конструктивно разрешать их и улучшить качество семейного взаимодействия и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

Список литературы

1.Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасаева. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128 с. 500 экз. ISBN 978-5-907284-68-5. Текст: непосредственный; фото.

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасаева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3.Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

9. Тестовые задания по модулю (дисциплине)

«Теоретические основы семейного консультирования»

Тест к лекции 1.

1) Верно или неверно утверждение?

а) В современной науке понятие «система» включает исследования только систем физической природы.

б) Психологические системы характеризуются: простотой, замкнутостью, линейностью, статикой.

в) Каждой психологической системе присущи универсальные свойства и особенности, выражающие их содержание и определенность.

г) Выделяется три основных подхода к исследованию субъективного здоровья – исследование межсистемных связей, иерархии внутрисистемных связей и психосистемных связей.

д) Система обладает различными функциональными качествами: когнитивным, коммуникативным и регулятивным.

Выбрать правильные ответы.

2) Психосистемное семейное консультирование - сложная система. Ее характеризуют:

а) **целостность** – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) **структурность** – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) **многоуровневость** – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) мультифакторность – развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменять направленность развития системы;

д) взаимосвязанность компонентов. В результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с

неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

3) Психосистемное семейное консультирование - открытая система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) **мультифакторность** – развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменять направленность развития системы;

д) **взаимосвязанность компонентов** - в результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

4) Психосистемное семейное консультирование - нелинейная система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) **Для таких систем характерна непропорциональность причин и следствий. Процессы, протекающие в этих системах, неодинаковы при разных внешних воздействиях или взаимодействиях между элементами, что может привести к качественным изменениям.**

5) Психосистемное семейное консультирование – целенаправленная система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

г) **целеустремленность** – сложные системы являются целенаправленными, поведение которых подчинено достижению определенных целей;

е) **управленческое воздействие** – цель управления предполагает управленческое воздействие, которое должно исходить от субъекта управления (метасистемы) и должно быть направлено на объект управления (управляемую систему);

и) **избирательность (стохастичность)** – нелинейные системы в своем развитии приближаются к точкам бифуркации, в которых существует множество путей их дальнейшего развития. Выбор пути определяет дальнейший

путь развития системы (прогресс системы или ее разрушение) .

б) Психосистемное семейное консультирование - динамическая система. Ее характеризуют:

а) целостность – система обладает «надсуммарными» свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

б) структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

в) **существование в рамках пространства и времени и обладающими способностью изменять свое состояние. Поэтому они могут рассматриваться с позиций прошлого (возникновение) , настоящего (внутреннее строение, организация, множество состояний и др.) и будущего.**

7) Метасистема – это:

а) **управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам;**

б) множество связанных между собой элементов

в) элемент, направленный на выполнение общих целей развития

8) Система – это.....

б) **множество связанных между собой элементов**

б) управляющий объект, задающий стратегию развития;

в) элемент, направленный на выполнение общих целей развития

9) Подсистема – это

а) **элемент, направленный на выполнение общих целей развития**

б) множество связанных между собой элементов

в) управляющий объект, задающий стратегию развития.

Верно или неверно?

10) Психосистемное семейное консультирование

– это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с семейными проблемами, выраженными через внутриличностные и межличностные затруднения в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.

Ответ – верно.

Выбрать правильные ответы.

11) Цель психосистемного семейного консультирования:

а) Преодоление конкретного психологического затруднения функционирования семьи.

б) Личностный рост членов семьи;

в) Развитие ответственного отношения членов семьи к своей жизни;

г) **Все ответы верны.**

12) Личностные качества консультанта необходимые для психосистемного семейного консультирования:

а) Дисциплинированность;

б) **Способность к постоянному саморазвитию;**

г) Абсолютное знание всех аспектов своей профессиональной концепции.

13) Психосистемное семейное консультирование – это.....?

а) психосистемное семейное консультирование – это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с семейными проблемами в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.

б) психосистемное семейное консультирование – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения клиентом своих проблем и затруднений психологического характера в области семейных отношений.

в) психосистемное семейное консультирование – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями семейной среды.

г) **все ответы верны**

14) Факторы, влияющие на развитие и эффективность консультирования.

а) личностные качества консультанта;

б) психологический контакт и сотрудничество между консультантом и клиентом, что позволяет человеку психологически «раскрыться»;

-
- г) расширение когнитивных сфер, получение новой информации от консультанта во время беседы;
- д) вера клиента в то, что консультант может помочь;
- е) приобретение новых социальных навыков клиентом;
- е) три правила консультирования: не судите – не удивляйтесь – не советуйте.

и) все ответы верны.

Тест к лекции 2.

15) Какие универсальные правила относятся к закону полярности?

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии семьи, как психологической системы;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («я») членов семьи;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации членами семьи какой-либо потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности

г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника;

д) проблема, связанная с затруднениями членов семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;

е) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении членов семьи (симптомов) ;

з) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

16) Какие универсальные правила относятся к закону преемственности и подобия?

а) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в системе коллективного взаимодействия и сотворчества;

б) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизнедеятельности стереотипном поведении семьи (симптомов) ;

в) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

г) причины, поддерживающие симптоматическое состояние семьи, возникали в разные циклы ее развития;

17) Какие универсальные правила относятся к закону причинной обусловленности;

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы семьи;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности;

г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника;

д) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;

е) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов) ;

з) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

й) причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные циклы развития семьи;

18) Какие универсальные правила относятся к закону цикличности?

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы семьи;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности

г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

д) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;

з) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

к) баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения семьи с окружающим миром; баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии в семье;

л) кризисы в жизни семьи возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального циклов развития семьи;

м) психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла семьи;

н) основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «образа семьи»;

19) Какие универсальные правила относятся к закону альтернативности?

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семейной системы;

в) любая проблема возникает в результате выбора семьей направленности развития;

г) решение проблемы начинается с изменения отношения членов семьи к происходящему;

д) здоровье семьи зависит от способности ее членов брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Тест к лекции 3.

20) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует первому циклу в жизни семьи?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) . в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) . это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

21) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует второму циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) **развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный)** , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) . это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

22) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует третьему циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) **развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный)** , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) **развитие общественного сознания (социально-сознательный)** , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и

управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) **международный (общечеловеческий)** , это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

23) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует четвертому циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром; актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) **международный (общечеловеческий)** , это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

24) Какие года в жизни семьи относятся к началу нормативных кризисов развития?

- а) 7,
- б) 14,
- в) 21,
- г) 28,
- д) 35,
- е) 42,
- и) 49,
- к) 56,

л) **63**

Ответ: (все ответы верны)

28) Какие характеристики женских проявлений в семье вы знаете?

- а) активности,
- б) возникновения идей,
- в) формирования целей развития
- г) объединения,
- д) организации условий для реализации идеи,
- е) формирования системы отношений.

Какие характеристики мужских проявлений в семье вы знаете?

- а) активности,
- б) возникновения идей,
- в) формирования целей развития
- г) объединения,
- д) организации условий для реализации идеи,
- е) формирования системы отношений.

29) В чем заключается влияние матери на отношения?

- а) эмоциональность,
- б) понимание других,
- в) способность к адаптации,
- г) эмоциональная устойчивость,
- д) дисциплинированность,
- е) целеустремленность,
- ж) эгоизм,
- з) авторитарность,

30) Как сказывается отсутствие матери на проявлении мужчины в жизни?

- а) эмоциональная незрелость,
- б) неспособность понимать другого;
- в) заняты только собой, карьерой,
- г) трудности в отношениях с женщинами,
- д) стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;
- ж) амбициозны.

28) Как сказывается отсутствие матери на проявлении женщины в жизни?

- а) эмоциональная незрелость,

-
- б) не способность понимать другого;
в) заняты только собой, карьерой,
г) трудности в отношениях с женщинами,
д) **стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;**

ж) амбициозны.

29) В чем суть женско-мужских отношений?

а) активности,

б) возникновения идей,

в) **в мужчине рождается чувствительность, развивающееся чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности**

г) объединения,

д) организации условий для реализации идеи,

ж) **в женщине зарождается умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее.**

31) В чем заключается влияние братьев и сестер?

а) Эмоциональная устойчивость.

б) Дисциплинированность.

в) Целеустремленность.

г) эгоизм,

д) **во взаимодействии с ровесниками,**

в умении сотрудничать

ж) авторитарность,

з) безответственность

31) В чем заключается влияние отца на развитие детей?

а) **Эмоциональная устойчивость.**

б) **Дисциплинированность.**

в) **Целеустремленность.**

г) эгоизм,

д) авторитарность,

ж) безответственность,

з) «ничего не хотят»,

и) отсутствие творчества.

Выбрать правильные ответы

32) Какие общие черты формирует отсутствие отца на мужчин и женщин?

а) эгоизм,

-
- б) авторитарность,**
 - в) безответственность,**
 - г) «ничего не хотят»,**
 - д) отсутствие творчества.**
 - ж) решают сами все проблемы
 - з) ждут сильного мужчину,
 - и) сильную женщину
 - к) агрессивно отстаивают свои права

Тест к лекции 4.

Выбрать правильные ответы

34) К факторам семейных нарушений относятся?

- а) трудность, с которой столкнулась семья,**
- б) неблагоприятные последствия для семьи,**
- в) осмысление нарушения членами семьи**
- г) нарастание конфликтности взаимоотношений,
- д) снижение удовлетворенности семейной жизнью,
- ж) ослабление сплоченности семьи;

34) Проявления нарушения в жизни семьи это-?

- а) трудность, с которой столкнулась семья,
- б) неблагоприятные последствия для семьи,
- в) осмысление нарушения членами семьи
- г) нарастание конфликтности взаимоотношений,**
- д) снижение удовлетворенности семейной жизнью,**
- ж) ослабление сплоченности семьи;**

з) нарастание усилий семьи, направленных на ее сохранение,

и) возрастание сопротивления трудностям

35) Какое из утверждений верно?

а) Трудности первого типа, связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) — психические трудности, возникающие при переходе от этапа к этапу жизненного цикла: резкое изменение образа жизни.

б) Трудности второго типа - суммирование трудностей, их «наложение» друг на друга: необходимость практически одновременного решения ряда проблем.

в) Трудности первого типа, связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) —

суммирование трудностей, их «наложение» друг на друга: необходимость практически одновременного решения ряда проблем.

г) Трудности второго типа - психические трудности, возникающие при переходе от этапа к этапу жизненного цикла: резкое изменением образа жизни.

36) Какое из утверждений верно?

а) Трудности семьи, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла — это отсутствие в семье одного из ее членов (супруга, детей) .

б) К ситуационным нарушениям относятся трудности, относительно краткие по длительности, внезапные и исключительные, создающие угрозу функционированию семьи, вызывающие ощущение беспомощности.

в) Трудности семьи, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла — это внезапные и исключительные, создающие угрозу функционированию семьи, вызывающие ощущение беспомощности.

г) К ситуационным нарушениям относятся трудности, связанные с отсутствием в семье одного из ее членов (супруга, детей) .

37) Источники семейных нарушений- это?

а) функциональная пустота, т. е. ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, не выполняется;

б) трудности адаптации к факту, событию, породившему, неблагоприятный вариант развития семьи.

38) Психическая травма — это?

а) психическое переживание,

б) психотравмирующее переживание,

в) действие,

г) эмоциональное состояние.

39) Какая схема верна?

Нарушения семьи — психическая травма — нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) .

а) Нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) — психическая травма — нарушения семьи.

б) Психическая травма — Нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) — нарушения семьи.

40) Какие характеристики семейнообусловленных психотравм верны?

а) Состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация) возникает при резком расхождении между реальной семейной жизнью и ожидаемой.

б) Семейная тревога возникает при страхе что с членами семьи что-то произойдет, неуверенности в чувствах.

в) Непосильное нервно-психическое и физическое напряжение возникают при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости.

г) Чувство вины перед семьей возникает под действием установки - «Я все мешаю».

д) Состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация) возникает при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости.

е) Семейная тревога возникает под действием установки - «Я все мешаю».

ж) Чувство вины перед семьей возникает при страхе что с членами семьи что-то произойдет.

з) неуверенности в чувствах.

41) Выберите высказывания, наиболее подходящие для обращения к больному члену семьи. Какое из каждой пары высказываний является эмоционально щадящим?

а. Ответ б. Ответ

1. Ты сделал это неправильно. 1. **Может быть, ты можешь сделать это иначе.**

2. Почему ты так говоришь? – 2. **Извини, я не совсем тебя понял.**

3. **Мне трудно сосредоточиться.** 3. Перестань шуметь на работе.

4. Ты все испортил. 4. **Это надо было сделать не так.**

5. Ты не прав. 5. **Это не совсем так.**

6. **Я не вижу того, о чем ты говоришь.** 6. Тебе все померещилось.

7. Не делай этого. 7. **Ты мог бы этого не делать?**

8. Перестань надоедать мне. 8. **Я бы хотел побыть один.**

9. Ты не брал мою книгу? – 9. **Ты не видел мою книгу?**

10. Ты не забыл принять лекарство? – 10. **Прими лекарство.**

Ключ: 1-б, 2-б, 3-а, 4-б, 5-б, 6-а, 7-б, 8-б, 9-б, 10-б. Все эти высказывания являются эмоционально щадящими

42) В каком случае характеристики подтипов «семьи индивида с выраженными нервно-психическими расстройствами» верны?

а) **неустойчивый:** характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств), снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт;

б) **конструктивный:** хорошо знает личностные особенности индивида с нервно-психическими расстройствами, находит значительные резервы усиления влияния на него, это семья, в которой организация помощи индивиду с нарушениями стала основной целью, мобилизовала и сплотила всех; хороший контакт и взаимодействие с социальным окружением;

в) **деструктивный:** снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи, происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции.

г) **деструктивный:** характерны высокая нервно-психическая нагрузка на семью в целом, отрицательное

мотивационное воздействие личности и поведения индивида с нервно-психическими расстройствами на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение функциональных пустот по причине упомянутых расстройств), снижение социального статуса семьи, давление на семью со стороны социального окружения и возникающий в связи с этим социально-психологический конфликт;

д) неустойчивый: снятие напряжения и неудовлетворенности, возникших в результате нервно-психического расстройства одного из членов семьи, происходит за счет отчуждения семьи от больного, отказа от ответственности за него; за счет нарастания конфликтов семьи с социальным окружением и стремления к изоляции.

Тест к лекции 5.

43) Что такое любовь?

а) любовь – способ жизни;

б) способ организации пространства отношений во времени

чувство;

в) состояние;

44) Что такое пассивная форма со-зависимости?

а) подчинение.

б) господство,

в) доминирование.

45) Что такое активная форма со-зависимости?

а) подчинение.

б) господство,

в) доминирование.

46) На каких принципах развиваются со-зависимые отношения?

а) конкуренции и борьбы за выживание.

б) сохранение целостности и индивидуальности партнеров

47) На каких принципах развиваются партнёрские отношения?

а) конкуренции и борьбы за выживание.

б) сохранение целостности и индивидуальности партнеров

51) Партнерские отношения в семье характеризуются.....?

- а) отсутствием психологической автономии;
- б) зависимостью;
- в) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- г) низкой самооценкой;
- д) неосознанным иррациональным поведением
- ж) нестабильностью
- з) тяжелыми расстройствами;
- и) нарушением здоровья,
- к) стрессом;
- л) хроническими заболеваниями
- м) открытым общением**
- н) разнообразием,**
- о) взаимодополняемостью**
- п) изменчивостью и способностью преобразоваться.**
- р) полным доверием друг к другу**
- с) уважением внесемейных интересов.**
- т) создаются условия для развития всех членов семьи**
- у) согласованием иерархии ценностей**
- ф) согласованием иерархии целей в развитии семьи**
- х) равноправием**
- ц) справедливое разделение ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.**

52) Со-зависимые отношения, характеризуются.....?

- а) отсутствием психологической автономии;
- б) зависимостью;
- в) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- г) низкой самооценкой;
- д) неосознанным иррациональным поведением
- ж) нестабильностью
- з) тяжелыми расстройствами;
- е) нарушением здоровья,
- и) стрессом;
- к) хроническими заболеваниями
- л) открытым общением
- м) разнообразием,

-
- н) взаимодополняемостью
- 53) Со-зависимость – это?
- а) специфическое состояние;**
б) контроль действий другого человека;
в) приобретенное поведение;
г) незавершенность, стадии установления психологической автономии;
д) семейная болезнь
е) отношения;
ж) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека
- 51) Партнерство– это?
- а) специфическое состояние;
б) приобретенное поведение;
г) отношения;
ж) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека
з) доверие и сотрудничество;
и) равноправие мужа и жены (партнеров) .

52) Какая из представленных схем относится к доминированию?

- а) Я+- ОНИ-
б) Я- ОНИ+
в) Я+ ОНИ+
г) Я- ОНИ-

Тест к лекции 6.

Выбрать правильные ответы.

53) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в физической сфере жизнедеятельности

- а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;**
б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;
в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;
г) конструктивное межличностное общение.

54) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в эмоциональной сфере ее жизнедеятельности

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности.

55) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в сфере интеллектуального развития?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение.

56) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в межличностной сфере ее жизнедеятельности?

а) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

б) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

в) конструктивное межличностное общение;

г) самоактуализация в определенной профессиональной сфере.

57) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в психосоциальной сфере ее жизнедеятельности?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение;

д) **самоактуализация в определенной профессиональной сфере.**

58) Какой результат развития семьи можно прогнозировать в общественно-иерархической сфере ее жизнедеятельности?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) **общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и завоевать их признание.**

59) Что такое «цель развития»?

а) **осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;**

б) совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи;

в) совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи.

60) Что такое «стиль общения»?

а) осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;

б) **совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи,**

в) **совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи;**

г) **совокупность принципов, обеспечивающих условия для развития семьи;**

д) **совокупность ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития семьи.**

61) С чем связана сложность в определении стиля отношений в семье?

а) стили отношений в семье иерархически взаимосвязаны;

б) стиль соответствующий более высокому уровню отношений вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях;

в) все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека;

г) доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

61) Какие стили отношений взаимосвязаны между собой как причина и следствие?

а) 1–7;

б) 2–6;

в) 1–5;

г) 6–7;

д) 2–3;

ж) 3–5;

з) 4–4.

Тест к лекции 7.

Выбрать правильные ответы.

62) Особенности тренингов, для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские?

а) игровые;

б) тренинги проводятся без прерывания на рефлекссию;

в) тренинги проводятся без прерывания на изменение ролей партнеров в паре;

г) упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе;

д) смена ролей партнеров происходит после 1 и 2 этапа;

е) тренинг повторяется для партнеров в новых ролях;

ж) проводится рефлексия в конце тренинга;

з) не игровые;

и) тренинги проводятся с прерывания на рефлекссию;

к) тренинги проводятся с изменением ролей партнеров в паре;

л) упражнения выполняются не последовательно;

м) смена ролей партнеров происходит после 2 этапа тренинга;

н) тренинг не повторяется для партнеров в новых ролях;

о) проводится рефлексия в конце каждого этапа тренинга.

63) Рефлексия проводится в конце тренинга по указанной ниже схеме

а) цель → мотив → способ → результат взаимодействия

оценка результата взаимодействия




б) мотив → цель → способ → результат взаимодействия

оценка результата взаимодействия



в) мотив → цель → результат взаимодействия → способ

оценка результата взаимодействия



Закончите предложение.

64) Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации.....

а) неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

б) цели, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

в) способа взаимодействия, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений;

г) результата, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений

65) Тренинг трансформации 1-ого стиля в 7-й стиль включает упражнения.....

а) «Налет орды на отрешенных»,

б) «Падение на руки»,

в) «Колыбелька»;

г) «Мать и дитя»;

д) «Отражение»;

66) Тренинг трансформации 2-ого стиля в 6-ой стиль включает упражнения.....

-
- а) «Налет орды на отрешенных»,
б) «Падение на руки»,
в) «Колыбелька»;
г) «**Мать и дитя**»;
д) «**Отражение**»;
ж) «**Я – лидер**»;
з) «Скульптор и скульптура»;
67) Тренинг трансформация 3 стиля в стиль 5, включает упражнения.....

- а) «Налет орды на отрешенных»,
б) «Падение на руки»,
в) «Колыбелька»;
г) «Мать и дитя»;
д) «Отражение»;
ж) «Я – лидер»;
з) «**Скульптор и скульптура**»;
и) «**Решение проблем**»;
к) «**Прогулка в слепую**»;

68) Тренинг трансформация 4 стиля: Актер-зритель в стиль Друг-друг включает упражнения....

- а) «Налет орды на отрешенных»,
б) «Падение на руки»,
в) «Колыбелька»;
г) «Мать и дитя»;
д) «**Контакт взглядом**»;
ж) «**Знакомство**»;
з) «**Последняя встреча**»;
и) «**Расставание**»

Выбрать правильные ответы.

69) Какое положительное намерение относится ко 2 стилю?

а) «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».

б) «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими».

в) «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

70) Какое положительное намеренье относится к 3 стилю?

а) «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».

б) «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими».

в) **«Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».**

71) Какое положительное намеренье относится к 1 стилю?

а) **«Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».**

б) «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими».

в) «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

Тест к лекции 8.

72) Какие выделяют языки взаимодействия?

а) **«Прикосновение»**,

б) «Невербальный»,

в) «Вербальный»

г) **«Эмоциональное выражения чувств»**,

д) «Рациональный»

ж) **«Слова поощрения»**,

з) «Забота»,

и) **«Подарки»**,

к) «Материальный»,

л) **«Время»**,

м) «Социальный»,

п) **«Служение»**

73) Как определить свой язык взаимодействия и язык взаимодействия другого человека?

Вспомните:

а) о чем вы чаще всего просите партнера (члена семьи)

;

б) какие строите ожидания относительно действий другого;

в) что хотите, чтобы другой делал в отношении вас;

г) о чем чаще партнер (член семьи) просит вас;

д) что от вас ожидают;

е) чем как правило вы недовольны в семейной жизни.

75) Как определить язык взаимодействия другого человека?

Вспомните:

а) о чем чаще партнер (член семьи) просит вас;

б) какие он строит ожидания относительно ваших действий;

в) что хочет, вы делали в семейных отношениях;

г) что от вас ожидают;

д) чем как правило он (член семьи) недоволен в семейной жизни

ж) о чем вы чаще всего просите партнера (члена семьи) ,

з) какие строите ожидания относительно действий другого;

е) чем как правило вы недовольны в семейной жизни.

75) Что такое «Язык взаимодействия»?

б) язык взаимодействия -это как вербальные, языковые (знаки) , невербальные знаки (мимика, жесты)

;

в) традиции общения;

г) каналы восприятия и передачи информации.

76) В чем особое значение языка взаимодействия «Эмоциональное выражения чувств»?

а) эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого общения;

б) эмоции - символ мысли о любимом человеке;

в)) эмоции - символ жертвы, значимыми для себя делами.

77) Как проявляется язык взаимодействия «Слова поощрения»?

а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;

-
- б) ругань;**
в) критика;
г) добрые слова, слова-поглаживания;
д) похвала, одобрение; прощение;
ж) просьба; слова благодарности;
з) ободряющие слова (поддержка, вдохновение) ;
и) проводят время вместе;
к) согласны жертвовать своим временем;
л) подарок – символ мысли о любимом человеке.
- 78) Как проявляется язык взаимодействия «Подарки»?
а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;
б) ругань;
в) критика;
г) **подарок – символ мысли о любимом человеке.**
- 80) Как проявляется язык взаимодействия «Время»?
а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;
б) ругань;
в) критика;
г) **проводят время вместе;**
д) **согласны жертвовать своим временем;**
- 80) Как проявляется язык взаимодействия «Прикосновение»?
а) чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине) ;
б) ругань;
в) критика;
г) **поглаживания;**
м) **обнимание;**
н) **насилие физическое.**

Практические задания и самостоятельные работы по каждой дисциплине (модулю) «Теоретические основы психосистемного семейного консультирования»

Практические занятия к лекции 1.
Постановка задачи.

Задание 1. Заполните таблицу 1. «Общенаучные принципы психосистемного семейного консультирования».

Общенаучный принцип	Содержание принципа

Цель: понять управляющее влияние научных принципов на психосистемное семейное консультирование.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: применение научных принципов анализа семейных ситуаций и ситуаций консультирования.

Вывод из проведенного практического занятия - о критериях научности процесса консультирования.

Постановка задачи.

Задание 2. Восстановите правильное соответствие объективных, субъективных критериев эффективности консультирования и видов помощи.

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
Снижение уровня эмоционального напряжения	Обоюдная активность в процессе консультирования.	Целеориентирующая: помощь в определении различных новых перспектив в развитии межличностных отношений
Переход конфликта в творчество	Чувство защищенности, легкость контакта. Осмысленность информации клиентом.	Экзистенциальная: преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей.
Формирование причинно-системного	Удовлетворенность результатом.	Устремляющая: поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни и отношениях.

мышления.		
Устранение симптома (конкретный ответ на запрос) .	Готовность клиента к изменениям	Объединяющая: взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ взаимосвязи между событиями жизни, мотивами и отношениями, осознание их многоуровневости.
Расширение мотивационной сферы клиента.	Адаптивность клиента к новой информации.	Эмоциональная поддержка: причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддержать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях.
Создание индивидуальной программы оздоровления .	Чувство защищенности, легкость контакта	Развивающая: актуализация ресурсов и направление их самостоятельное решение текущих проблем отношений, новые стереотипы поведения соответствующие ЗОЖ.
Моделирование клиентом программы здорового образа жизни.	Доверие.	Переориентирующая: переориентирует клиента из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни

Цель: запомнить объективные, субъективные критерии эффективности в соответствии с психологической помощью семье.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: научиться выстраивать иерархию психологической помощи

семье и определять соответствие ей объективных, субъективных критериев эффективности.

Вывод из проведенного практического занятия: связь видов помощи с критериями эффективности.

Практические занятия к лекции 2. Универсальные законы развития - основа консультирования семьи.

Постановка задачи: выполнить предложенные ниже упражнения, позволяющие проанализировать действие универсальных законов развития в различных сферах жизнедеятельности.

Цель: изучить влияние универсальных законов развития на формирование проблемной ситуации и ее коррекцию.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: опыт восстановления полноты развития за счет коррекции нарушений универсальных законов развития.

Вывод из проведенных практических занятий: как устраняется нарушение универсальных законов развития в каждом конкретном упражнении, приведенном ниже.

Закон полярности

Правило 1.1. В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы

Задание 1. Логика противоречий.

Цель. Разрушение стереотипов прежних подходов к проблеме и превращение проблемы в новые возможности путем приобретения нового опыта.

Инструкция. Руководствуясь правилом 1.1 закона полярности – «В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны», выберите одну ситуацию и запишите для нее 7 пар противоположных суждений (это хорошо, потому что... и это плохо, потому что...),

Это хорошо...	Проблемная ситуация	Это плохо...
	Ребенок боится спать один...	

Правило 1.2. Любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи

Задание 2. Негативные и позитивные характеристики
 Цель. Отработка навыков рассмотрения объекта (поведения, черты характера, ситуации и т.д.) с противоположных сторон для формирования целостного восприятия мира.

Инструкция. Ниже предложен список различных человеческих характеристик. Каждую из пяти характеристик опишите с противоположных сторон. Ответ поместите в таблицу.

№	Семью, которая...	Можно было бы назвать...	А можно...
1	Не может отказать		
2	Боится активно проявлять свою позицию		
3	Быстро меняет мнения.		
4	Не любит фотографироваться.		
5	Стремится к успеху		

Правило 1.3. Проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с установкой, блокирующей реализацию данной потребности

Задание 3. Мои негативные установки

Цель. Научиться выявлять скрытые причины, лежащие в основе негативной установки.

Инструкция. Составьте список недостатков членов семьи, от которых они бы хотели избавиться. Предположите скрытую выгоду, получаемую от негативной установки. Опишите ее для каждого недостатка. Ответ поместите в таблицу.

Недостатки	Предположите, что (чего) этот недостаток позволяет избежать человеку\семье(в чем его скрытая выгода) ?
------------	--

лень	
------	--

Правило 1.4. В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

Задание 4. Правило 50 на 50.

Цель. Помочь сформулировать меру ответственности каждого участника конфликтной семейной ситуации.

Инструкция. Выберите из Вашей практики один из вариантов жалобы клиента, либо вспомните любую наблюдаемую Вами семейную ситуацию и впишите в бланк. Проанализируйте меру ответственности (личный вклад) человека за возникновение конфликтной ситуации. Пример ответа:

Жалоба клиента	В чем личный вклад клиента в возникновение конфликтной ситуации
Он берет мои вещи без спроса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не убирает вещи на свои места 2. Нестабильное эмоциональное отношение 3. Не оговаривает условия пользования вещами 4. Отсутствие должного внимания 5. Отсутствие традиций 6. Система жестких запретов (без объяснений) 7. Использует вещи не по назначению

Правило 1.5. Проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества.

Задание 5. Компенсация односторонности.

Цель. Отработка навыков определения компенсации односторонности.

Инструкция. Выберите 7 психологических черт или особенностей семьи. Для каждого из семи качеств характера или особенностей семьи, определите черту характера или особенность семьи, которая может это компенсировать. Ответы поместите в таблицу.

Пример ответа:

№	Черта характера\особенность семьи	Компенсация
1	Пассивность	может компенсироваться надежностью
2	Безответственность	может компенсироваться энергичностью

2. Закон преемственности и подобия

Правило 2.2. Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении семьи.

Задание 6. Символизм симптомов

Цель. Развить навыки символического понимания симптомов.

Инструкция. Установите психологический смысл (причину) выбранных вами из вашей жизненной практики симптомов (каких-либо хронических нарушений в жизнедеятельности) . Сначала определите ассоциацию на симптом, записав ее после его названия. Затем приведите психологическую аналогию проявления симптома в жизни человека. Ответы занесите в бланк

Пример ответа:

Симптом	Ассоциация на симптом	Аналогия в психологическом процессе
Ожирение	Мышечная броня	Вытеснение обид и страхов за счет формирования психологических механизмов защиты. «Защита» от воздействия внешнего мира

Задание 7. Вкус жизни.

Цель. Научиться находить взаимосвязь между разноуровневыми явлениями в жизни семьи.

Процедура. Еда – это весьма важная биологическая функция. Сосредоточьтесь на процессе принятия пищи. «Просмотрите» привычки семьи в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды, – на приеме пищи? Или на

разговоре (так, что даже забываете о еде) ? Чувствуете ли вы вкус только первого куса или продолжаете ощущать вкус в течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?

Инструкция. Проведите аналогию между привычками человека, проявляющимся во время принятия пищи, и процессами, связанными с общением и информационным обменом. Для каждой привычки укажите аналогию с "потреблением" информации и аналогию в межличностных отношениях. Ответы поместите в таблицу.

Пример ответа:

Вопрос	Привычка и человека в процессе принятия пищи	Аналогия с «потреблением» информации	Аналогия в межличностных отношениях (в общении с другим человеком)
Тщательно ли вы пережевывали пищу? процесса ?	Ест торопливо, глотая крупными кусками	пытается "объять необъятное", принять и обработать большие	торопливость, неумение выслушать, подождать, почувствовать более глубоко, выяснить детали
Чувствовали ли вы вкус только первого куса или продолжили			

На чем вы сосредоточены?			
Влияет ли на ваш аппетит присутствие?			
Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не нравится?			
Экспериментируете ли вы во время еды?			
Испытываете ли вы чувство благодарности?			

2 часть задания, Продолжите фразу: «Еда – это.....»,

Связь между вкусом вашей пищи и «вкусом» мира (например, если ваша пища – как солома, может быть, и мир кажется таким же серым; если вы получаете удовольствие от еды, может быть, и мир тоже кажется интересным? и т.д.) . Это упражнение можно использовать при наблюдении за такими важными факторами в деятельности человека и семьи как дыхание и сексуальность. На них стоит тоже обратить внимание.

3.Закон причинной обусловленности

Правило 3.1. Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с разрывом между достигнутым результатом и желаемым.

Задание 8. Упражнение «Ошибочные действия»

Цель. Развить навыки анализа «ошибочных действий».

Процедура. К ошибочным действиям относят: «оговорки» (обмолвки) , «списки», «очитки», «ослышки». К ним можно отнести забывание намерений, имен, названий, переживаний, затеривание или запрятывание вещей. Сюда же относят действия «по ошибке» и т.д.. З. Фрейд обосновал, что ошибочные действия не являются случайными, а представляют собой психические акты, в которых можно усмотреть смысл и намерение. Эти психические акты возникают в результате противодействия желания человека (чаще бессознательного) его действиям.

Инструкция. Необходимо в тексте найти действие аналогичное «ошибочному» и определить его психологический смысл (причину) . Впишите причину в бланк. Предположите для анализа наблюдаемые вами ситуации.

Жизненная ситуация	Причина возникновения ошибочного действия
Об одном немецком химике рассказывают, что его брак не состоялся потому, что он забыл о часе венчания и вместо церкви пошел в лабораторию.	
Муж после скандала решил несколько дней не звонить жене, но звоня по работе, по ошибке набирал ее номер.	
Ребенок забыл посмотреть на часы и вернулся домой с прогулки на час позже, установленного, родителями времени.	

Правило 3.2. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи.

Задание 9.

Цель: научиться анализировать причины, поддерживающие симптоматическое состояние, на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности членов семьи.

Инструкция: предложите на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи версии, объясняющие поведение в предложенных ниже ситуациях (или предложенных вами ситуациях) .

Жизненная ситуация	Версии, объясняющие поведение человека в этой ситуации
--------------------	--

Вариант 1. На семейном празднике детям раздавали шоколадные конфеты. Всем детям досталось по 2 конфеты, а последнему не хватило и ему предложили одну конфету. Ребенок отказался от нее, не объясняя причин. Почему ребенок так поступил?

Вариант 2. У ребенка были сложности в изучении в школе предмета математики. Родители сделали все возможное, чтобы помочь ребенку исправить ситуацию. Но в школе, по-прежнему, ученик продолжал получать неудовлетворительные оценки знаний. Почему?

Вариант 3. Человеку предложили высокооплачиваемую работу. Он отказался. Почему он так поступил?

Вариант 4. Каждый год в день рождения дочери мама устраивала для нее большой праздник. Приглашала много детей, развлекала их, устраивая конкурсы и игры. В это время именинница, не участвуя нигде, сидела в одиночестве и обижалась. Почему она так себя вела?

Вариант 5. Девочка проявила интерес к новому предмету школьной программы - биологии. Несколько дней она красиво оформляла конспект, делая дополнительную работу

и проявляя творческий подход. Затем девочка потеряла интерес к предмету. Почему это произошло?

5. Закон альтернативности.

Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.

Упражнение «Знакомство с проблемой»

Цель. Помочь участникам осознать и сформулировать для себя свои профессиональные проблемы.

Процедура. Задание разделить лист бумаги на две части и написать на них продолжение формулировки:

- «в моем общении с (ребенком, мужем, другом, мамой, папой) мне нравится»; «в моей работе мне нравится...»;

- «в моем общении с ребенком (мужем, другом, мамой, папой) мне особенно трудно и неприятно...»; «в моей работе мне особенно трудно...».

Инструкция. Ответьте на вопросы: Как появилась эта проблема? В чем мое личное участие в ее возникновении? Как можно было бы решить эту проблему? Что было бы со мной, если бы мне удалось избавиться от нее? Какие впечатления остаются у меня после общения с ребенком (мужем, другом, мамой, папой) - радость или огорчение? Почему именно так?

Правило. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

Инструкция. Придумайте 7 возможных вариантов отношения к каждой ситуации. Проанализируйте мысли, чувства и действия в каждой ситуации. Заполните таблицу.

Жизненная ситуация	Что семья думает? Все возможные варианты	Что семья чувствует? Возможные варианты	Все возможные варианты действий семьи
У человека обнаружили серьезное заболевание.	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Ребенка исключают из престижной школы.			
Узнал, что жена уходит к другому.			
Сын не поступил в университет.			
Муж забыл про ее День рождения.			

Цель: научиться проводить границу между мыслями, чувствами и действиями.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: умение разделять мысли, чувства и действия; анализировать их взаимовлияние и влияние на совершаемый выбор.

Вывод из проведенного практического занятия: от чего зависит выбор отношения к ситуации и как его изменить.

Практические занятия к лекции 3.

Упражнение «Учимся на ошибках»

Цель. Осознать, как формируется жизненный опыт.

Процедура. Часто мы учимся, сами того не замечая. Временами приобретение нового опыта бывает приятно. Порой жизнь приносит тяжелые уроки, заставляя проходить через обиды и болезни, катастрофы и кризисы. И нередко, когда все уже позади, семья начинает осознавать, что извлекла полезный опыт из этих тяжелых событий. Семья учится не только на своих ошибках. Многочему можно научиться, наблюдая жизнь других людей. Среди них есть и те, кто служит образцом и примером

Инструкция. Вспомните наиболее значительные события в своей биографии и отметьте их на циклограмме. Какой полезный опыт со временем вы извлекли из этих жизненных событий. Отметьте его на бланке (например: стал тверже стоять на ногах; научился спокойнее работать; более

компетентно принимать решения и т.п) . Выделите событие, в котором вам наиболее сложно найти положительный опыт. На основе циклограммы и модели «четырёхугольник» проанализируйте причины, которые легли в основу данного события (28 лет назад с интервалом 7 лет) , а потом проанализируйте последствия этого события (28 лет вперед с интервалом 7 лет) .

Упражнение «Жизненный сценарий» (вариант 1)

Цель. Научиться соединять реальный запрос клиента с информацией, полученной на основе работы с моделью «Циклограмма».

Процедура. Выберите любую семейную ситуацию.не обязательно проблемную.

Инструкция. Для выполнения этого задания необходимо придумать 5 версий жизненного сценария, которые могли бы привести семью к данной проблемной ситуации.

Задание 2. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях конкретной семьи в прошлом, предположить, какие проблемы наиболее вероятны в связи с этим в настоящем, и что вам нужно учесть в будущем.

Упражнение «Родительские утверждения»

Цель. Установить взаимосвязь между родительскими утверждениями и сформировавшимся у человека стилем отношений с миром.

Инструкция. Вспомните, какая фраза была любимой (часто повторялась) у ваших (или человека) родителей? Если вспомнить сложно, или вслух это не проговаривалось, попытайтесь представить, как могла бы быть сформулирована такая фраза, ориентируясь на образ жизни родителей в соответствии с 7-ю уровнями системы отношений человека с окружающим миром. Проанализируйте утверждения родителей и то, как они повлияли на формирование установок и образа жизни. Заполните таблицу.

Таблица. Родительские утверждения.

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось
-----------	--------------	---------------	----------------------------

Здоровья, быта			
Проявления (выражения) эмоций и чувств			
Отношения к учебе, реализации способностей			
Отношений с противоположным полом			
Профессиональной реализации, трудового коллектива			
Идеалов, ценностей			
Перспектив, целей			

Вывод: как утверждения родителей повлияли на формирование установок и образа жизни.

Упражнение «Письмо родителям».

Цель. исследовать закон преемственности в родительских отношениях и перенос стереотипа на другие области отношений

Процедура. Упражнение выполняется индивидуально на основе модели «Система родственных отношений».

Инструкция. Напишите письмо родителям сказочного героя ассоциировавшись со сказочным героем. Какие вы можете выделить закономерности по материнской линии (письмо 1) и по отцовской линии (письмо 2) ?

Письмо 1

Я хочу, чтобы мама.....

Она требует от меня.....

Я хочу, чтобы моя сестра.....

Она требует от меня.....

Мой главный критерий дружбы.....

Моя подруга хочет, чтобы я.....

Я хочу, чтобы супруг.....

Мой супруг требует от меня.....

Я требую от моих коллег по работе.....

В профессиональном коллективе чаще всего от меня требуют.....

Мое отношение к образу женщины в истории.....

От меня, как от женщины (или мужчины-исполнителя) , требуют.....

Мое отношение к планете. на которой я живу.....

Моя ответственность перед ней.....

Вывод. Выделите основные стереотипы женской линии: мои отношения с матерью- с сестрой-с подругой-с супругом- в профессиональном коллективе-к женскому архетипу истории- к планете.

Письмо 2

Я хочу, чтобы отец.....

Он требует от меня.....

Я хочу, чтобы закон.....

Закон требует от меня.....

Я хочу, чтобы мой брат.....

Он требует от меня.....

Мой главный критерий дружбы.....

Мой друг требует, чтобы я.....

Я хочу, чтобы супруг.....

Мой супруг требует от меня.....

На работе начальство чаще всего требует от меня.....

Я хочу, чтобы начальство на работе относилось ко мне.....

Мое отношение к образу мужчины в истории.....

От меня как от мужчины (или женщины-лидера) требуют.....

Мое главное желание, чтобы современное общество.....

Общество требует от меня.....

Вывод: основные стереотипы в мужской линии: мои отношения к идеям – брату – начальству – обществу

Задание. Рассмотреть особенности взаимоотношений в семейных поколениях конкретной семьи (выбранной вами) в прошлом, предположить, какие проблемы наиболее

вероятны в связи с этим в настоящем, и что нужно учесть в будущем.

Практические занятия к лекции 4

Цель: изучить влияние семьи на процесс развития личности, как части семейной системы.

Опыт, который должен приобрести обучающийся: умение выявлять и обосновывать влияние семьи на личность

Задания.

1. Составить сводную таблицу «Дисфункциональные роли в семье».

Таблица. Дисфункциональные роли в семье

Роль, выбираемая членом семьи	Чувства, которые испытывают члены семьи, находясь в этой роли	Способ защиты, который выбирает для себя член семьи, играя эту роль	Что дает выбранный способ защиты члену семьи?

2. Составить сводную таблицу «Сравнительная характеристика дисфункциональной и здоровой семьи».

Уровень системы отношений	Особенности семьи, определяющие ее функциональность		Последствия для ребенка	
	Здоровой	Дисфункциональной	В дисфункциональной семье	В здоровой семье

3. Решение кейс-задач по теме «Семья источник психотравмы»

Задание 1. Проведите анализ предложенных ниже ситуаций по плану:

1. Особенности семьи, определяющие возникновение проблемы (см лекцию 3-4) .

-
2. Нарушение универсальных законов развития в семье.
 3. Дисфункциональные семейные роли.
 4. Типы нарушений функционирования семьи.
 5. Состояние глобальной семейной неудовлетворенности.
 6. «Семейная тревога».
 7. Семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение.
 8. Состояние вины.

Ситуация1. М., мужчина 28 лет. Злоупотребление алкоголем связывает с фрустрирующей ситуацией «крушения надежд». После службы в армии «вы-нужден» был жениться на женщине, которая сообщила о беременности в позднем сроке. Считает, что с браком «рухнули все планы на будущее», предъявляет к себе высокие требования по содержанию семьи, употребление алкоголя помогает «отвлечься от проблем, необходимости их решения». Отмечает позитивные и негативные стороны употребления - «забываешь о проблемах», избавляет от депрессии, «освобождает голову», освобождает от чувства долга по отношению к семье; мешает самореализоваться, усиливает депрессию, увеличивает проблемы, разрушает семью. У него отмечена противоречивость в высказываниях и поведении, например, потребность в заботе со стороны родителей и конфликтное поведение с ними, направленное на сепарацию и желание быть «свободным». Пациент может обозначить внешние провоцирующие ситуации на употребление алкоголя, такие как недовольство жены, по поводу выполнения им супружеских обязанностей, особенно в ситуации, когда пациент считает, что усилием воли проявлял заботу о семье, ситуации, когда родители звонят, интересуются делами, воспринимаются пациентом, как контроль за поведением и лишение возможности самостоятельно делать выбор. Внутренние провоцирующие переживания – не готовность к ответственной семейной жизни, крушение надежд, одиночество, не возможность реализовывать намеченные раннее планы, сопровождающиеся «кручиной».

Ситуация 2. Мужчина 60 лет демонстрирует готовность к сотрудничеству. После ультимативного требования жены, сделал самостоятельный выбор на лечение. Предъявляемая проблема с алкоголем заключается в том, что не может контролировать дозу. Причину злоупотребления видит в снижении способности справляться с требованиями социума «на работе требования все растут, а у меня сил нет справляться, для семьи надо много зарабатывать, а я не могу ... нервы сдают». В беседе отметил, что алкоголь (в малых дозах) помогает снимать напряжение, снимает боль в желудке, поднимает настроение, проблемы кажутся не такими не разрешимыми и отступают на второй план, становится «все все равно», позволяет освободиться от работы «или пойти с другими выпить, вроде как при деле, или работать, больше ничего не остается», «активизирует, приводит в тонус». Но в больших дозах «не могу остановиться, нужен индикатор, чтобы определить, когда хватит» алкоголь дает усталость, сонливость, усиливает боль в желудке, наступает апатия, злоба, черствость, пренебрежение чувствами близких, разрушает отношения в семье. Ожидаемый результат тьюторской работы: повышение уверенности, осознание того, что он может влиять на события своей жизни и корректировать планы в соответствии с реальностью;

Ситуация 3. Миша (2г.3 мес.) боится взрослых людей, при разговоре с любым взрослым он закрывает глаза, громко кричит. Дома проявляет активность, бывает агрессивен к маме, может ударить, укусить. Любит играть с машинками.

Ситуация 4. Таня (4г.5 мес.) начала посещать детский сад. В детском саду послушная, выполняет все просьбы и поручения, дома: капризы, упрямство, непослушание.

Ситуация 5. Коля (4г 8 мес.) после развода родителей боится отпускать маму от себя, ночью прибегает к ней в постель, днём громко плачет, когда она уходит, бьёт себя по голове.

Ситуация 6. Света (6лет 7 мес.) не остаётся в комнате одна, объясняя присутствием в доме привидений, злых духов, с которыми невозможно справиться.

Ситуация 7. Люба (13 лет, 5 мес.) при посещении магазина самообслуживания не может уйти без какой-то украденной мелкой вещицы. Её пугает перспектива наказания, но остановиться самой не хватает сил.

Ситуация 8. Вова (14 лет, 8 мес.) не хочет ходить в школу, ничего не интересно, может целыми днями лежать, отказывается помогать родителям.

Ситуация 9. Обратилась мама, дочке 3,10 года. В последнее время стала часто грубить, огрызаться, кривляться, может кидаться с кулаками, если делается замечание и т.п. Как нам вести себя при подобных вспышках гнева, особенно, если ребенок в присутствии родителей проявляет агрессию по отношению к бабушке, дедушке и т.д.?

Ситуация 10. Мама ребенка 7 лет (1 класс) : Мой сын не хочет ходить в школу, отказывается делать домашние задания самостоятельно. Постоянно просит помощи при выполнении. Отец называет его лентяем. А мне совершенно нет времени с ним заниматься (прихожу с работы, всех кормлю, убираюсь, а потом уже поздно) .

Вывод из проведенных практических занятий: распределение ответственности в семье за развитие ее членов.

Практическое занятие к лекции 5.

Цель: научиться определять качественные характеристики семейных отношений.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: умение выявлять доминирование, партнерство и подчинение в семейных отношениях

Задание 1. Пройти и провести тест «16 ассоциаций на слово любовь».

Инструкция: Любые существительные выписываются столбиками, затем объединяются по парам до тех пор, пока не останется одно слово, которое и отражает истинный смысл любви для Вас\клиента. Уточните у клиента значение этого слова для него.

Провести с членами семьи и обсудить по предложенному ниже плану.

Вопросы для рефлексии теста «16 ассоциаций на слово любовь».

1. Как Ваше понимание любви проявляется конкретно в жизни?

2. Как Вы думаете, как понимание любви другими может проявиться в их отношениях с Вами? Как?

3. Сопоставьте понимание любви всеми членами семьи. Как это проявляется в жизни семьи?

Упражнение «Сказки о любви»

Может быть, кто-то задумался о том, что любовь, описанная в прекрасных стихах, не очень похожа на наши обычные отношения. Тут у нас обиды, ссоры, ревность. Но душа тянется к высокому и чистому. Поэтому задание состоит в следующем: опишите или покажите в виде сценки или танца два варианта любви. Первое описание показывает нашу самую типичную любовь, привлекательную, иногда глупую, некрасивую, самые характерные, на ваш взгляд, ее моменты. А второе описание должно показать любовь идеальную — такую, о которой мечтается и которая, хочется верить, в вашей жизни будет. Вы можете придумывать все сами, а можете взять сцену из какого-нибудь известного вам произведения.

Вопросы для рефлексии.

Как вы понимаете идеальную и реальную любовь?

Чем отличается любовь идеальная и реальная?

Почему не реализуется любовь идеальная?

Вывод: как понимание любви влияет на семейные отношения; какие существуют препятствия в семье для реализации идеальной любви.

Задание 2.

Упражнения для коррекции позиции доминирования

Упражнение «Мир музыки»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой.

Процедура. Прослушайте отрывок из музыкального произведения.

Инструкция: 1) попробуйте узнать вступление определенного музыкального инструмента; 2) обратите

внимание на ритм; 3) обратите внимание на тембр музыки; 4) расскажите о чувствах композитора.

Упражнение «Мир образов»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться чувствовать голограмму пространства.

Процедура. Поэкспериментируйте с картиной.

Инструкция. 1) отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали; 2) рассмотрите пустоты между контурами основных объектов; 3) рассмотрите цветовую гамму; 4) проследите игру света и тени;

5) только после этого посмотрите, что изображено – сцена, портрет, пейзаж.

Упражнение «Мир интонаций»

Цель. Научиться «понимать» состояние человека по интонации и тембру его голоса.

Процедура. Обратите внимание на чей-нибудь голос (подберите отрывки из фильмов) .

Инструкция: проанализируйте, как звучит этот голос (например, монотонно; на высоких тонах; резко; скрипуче; мелодично; слишком тихо; речь течет свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки и т.д.) ?

Опишите свою эмоциональную реакцию на определенные качества этого голоса (раздражает ли вас то, что он слишком тихий; или наоборот, он очень громкий, и т.д.) . Опишите эмоциональное состояние говорящего (соответствует ли тон речи содержанию разговора) .

Вариант 2. Поэкспериментируйте со своим собственным голосом. Прослушайте свой голос в аудиозаписи.

Задание 2. Проведите при помощи кинотерапии с использованием фильмов «Монгол / Малыш / Кадриль» анализ особенности любви и типов отношений, которые демонстрируют герои этих фильмов.

План анализа.

1. Через какие действия герои выражают и получают любовь?

2. Через какие действия героев проявляются доминирование, подчинение и партнерство?

Практическое занятие к лекции 6.

Цель: научиться определять качественные характеристики стилей семейного взаимодействия.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: умение определять стили семейного взаимодействия по конкретным характеристикам

Задание. Составить сводную таблицу. «Характеристика стилей взаимоотношений и техника отказа» в таблице выделить и заполнить следующие колонки.

1. Сфера жизнедеятельности
2. Стили взаимоотношений
3. Тип отношений
4. Установка
5. Цель
6. Мотив
7. Результат
8. Техника отказа

Практическое занятие к лекции 7.

Цель: научиться использовать психологические методики, направленные на изменения стиля отношений.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: умение использовать психологические методики, направленные на изменения стиля отношений.

Задание.

Выполнить упражнения (описанные в лекции) направленные на трансформацию стилей взаимоотношений и провести их письменный анализ по алгоритму анализа трансформации стилей отношений (см.лекцию7)

Практическое занятие к лекции 8.

Цель: научиться выявлять и способы общения в семье и формировать новые способы общения в семье.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: умение выявлять способы общения в семье и формировать новые способы общения в семье.

Задание 1. Напишите эссе по теме «Разнообразие языков общения – способ профилактики конфликтов в семье» по следующему плану:

а) введение должно включать краткое изложение вашего понимания и подход к ответу на данный вопрос, краткие определения ключевых терминов.

б) содержание основной части эссе предполагает развитие вашей аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу.

в) заключительная часть эссе может включать краткое изложение ваших основных аргументов, но постарайтесь, чтобы оно было очень кратким.

Задание 2. Посмотрите фильмы «Любовь-морковь», «Давайте потанцуем» и составьте комментарии психолога по плану:

а) какие языки взаимодействия особенно выражены у героев;

б) каких языков взаимодействия не хватало им;

в) какие проблемы были связаны с ограничениями в их взаимодействии

г) как была решена основная проблема.

Задание 3. Письменный анализ упражнения, направленного на изучение языков общения членов семьи.

Упражнение:

1 этап: чтобы определить свой способ взаимодействия, заполните соответствующие строки в левой части схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений». Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), матерью (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т.д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми?

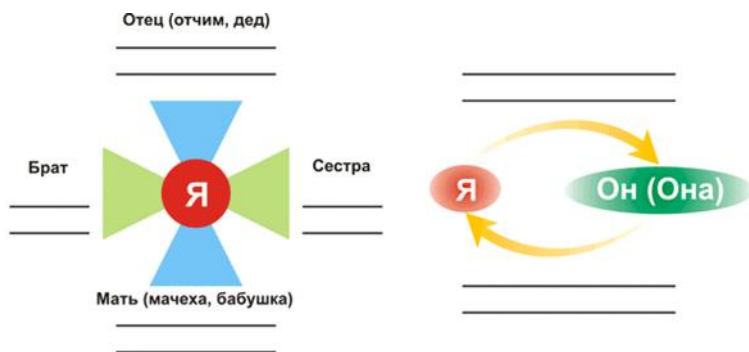


Рисунок 7. Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений.

2 этап: у человека могут быть родными два и больше языков в зависимости от того, какие языки были приняты в его родительской семье. Часто бывает сложно определить способ взаимодействия, когда в отношениях появляется напряжение. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда вы были влюблены. Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней?

Задайте себе следующие вопросы:

- О чем Вы чаще всего просите супруга?
- Что причиняет Вам боль?
- Как Вы сами выражаете любовь?

Заполните верхнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений»:

•Как бы Вы представили себе идеального партнера? Что он мог бы сделать, чтобы Вы чувствовали себя любимой (любимым) ?

•Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Или спросите об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела) , чтобы я сделал (сделала) для тебя?»

Заполните нижнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений».

Умение говорить на разных языках значительно обогащает отношения, делает их более близкими и

длительными, реализует огромный потенциал, заложенный в любви. Изучите способы взаимодействия друг друга более подробно и используйте их в своих отношениях постоянно.

Модуль 2

Рабочая программа дисциплины «Технологии семейного консультирования»

1. **Цель освоения модуля (дисциплины) «Технологии семейного консультирования»** - овладеть технологиями семейного консультирования: построения консультативного контакта с семьей, и психологическими технологиями изменения внутренней картины Мира семьи.

2. Структура и содержание модуля (дисциплины)

Общая трудоемкость модуля (дисциплины)
«Технологии семейного консультирования» составляет
100_часов.

Тематическое содержание Модуля (дисциплины) *«Технологии семейного консультирования»*

Лекция 1. *«Технология подготовки консультанта к консультативному контакту в семейном консультировании».*

Подготовительный этап к процессу консультирования. Психологическая готовность консультанта к консультативному контакту.

Лекция 2. *«Микротехники в семейном консультировании»* – Способы достижения катарсиса и инсайта. Техники поддержания психотерапевтической беседы. Виды вопросов

Лекция 3. *«Консультативный контакт в семейном консультировании»* Раппорт. Психологический запрос и виды психологических проблем. Консультативный контакт: начало, продолжение и завершение

Лекция 4. *«Соппротивление в семейном консультировании»* Общие представления о сопротивлении. Клинические формы сопротивления. Как

обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло

Лекция 5. *«Особенности консультирования различных типов клиентов»* Консультирование тревожных клиентов. Консультирование при реакциях страха и фобиях. Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов. Особенности консультирование «немотивированных» клиентов. Консультирование при переживании вины. Особенности консультирования плачущих клиентов. Консультирование при алкоголизме. Консультация клиентов с депрессией и суицидальными намерениями. Консультирование при переживании утраты. Некоторые признаки поведения, характеризующие психологическое состояние клиента.

Лекция 6. *«Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия»* Персональный экзистенциальный анализ как технология семейного консультирования. Эмоции и депрессии: эмоциональный фон жизни. Концепции личности в экзистенциальном анализе. Диалог с личностью в системе отношений. Персональный экзистенциальный анализ. Показания для применения “Персонального экзистенциального анализа”.

Лекция 7. *«Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: изменение ограничивающих убеждений»*. Введение в нейролингвистическое программирование (НЛП). Модальности внутреннего опыта. Карты и фильтры восприятия. Научение, забывание и переучивание. Психологические состояния и эмоциональная свобода. Методика «Якорения». Изменение личностной истории. Обратная связь. «Мета - модель».

Лекция 8. *«Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: рамочные метафоры в трансе»*. Гипноз. Гипнотические явления. Признаки состояния транса. Подстройка и ведение в трансе. Диссициативные высказывания

Техника доступа- вопросы. Рамочные метафоры и диагноз

Лекция 9. *«Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании. «Эриксоновский подход в психотерапии»»*. Эриксоновский подход в психотерапии семьи: возможности и трудности. Эриксоновский гипноз. Эриксоновские речевые обороты. Двойная связка. Разновидности двойной связки. Методики структурирования терапевтических и межличностных двойных связок.

Лекция 10. *«Сказкотерапия в семейном консультировании»*. Сказкотерапия как технология консультирования семьи. Алгоритм работы со сказками на основе модели «7 уровней системы отношений». Алгоритм работы со сказками на основе модели «Поэтапного формирования семейной системы». Возрастные особенности восприятия и сочинения сказок. Схема анализа семейных сценариев по родственным связям. Методы психологической диагностики. Сказка, используемая в медитации. Сочинение и рассказывание сказок. Использование сказок в семейном консультировании.

3. Тестовые задания по модулю (дисциплине)

Тест к лекции 1. «Технология подготовки консультанта к консультативному контакту в семейном консультировании».

Выберите правильный ответ.

1. Техника «Проблема как друг»:

а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;

б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;

в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;

г) позволяет рассматривать проблему со стороны.

2. Техника «Сплетня о проблеме»:

а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;

б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;

в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;

г) позволяет рассматривать проблему со стороны.

3. Техника «Театр в табакерке»:

а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;

б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;

в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;

г) позволяет рассматривать проблему со стороны.

4. Техника «Совет другу»:

а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;

б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;

в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;

г) **позволяет рассматривать проблему со стороны.**

5. Алгоритм изменения внутреннего состояния консультанта состоит из?

а) определения исходного состояния;

б) определения желаемого состояния;

в) конкретного способа изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;

г) экологической проверки выбранного состояния;

д) релаксации;

е) единения с миром;

ж) моделирования процесса будущей беседы;

з) визуализации результатов будущей беседы.

6. Со-настройка на процесс консультирования состоит из?

а) определения исходного состояния;

б) определения желаемого состояния;

в) конкретного способа изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;

г) экологической проверки выбранного состояния;

д) **релаксации;**

е) **единения с миром;**

ж) моделирования процесса будущей беседы;

з) визуализации результатов будущей беседы.

7. Оптимальные условия проведения психологического консультирования семьи включают:

а) наличие отдельного, изолированного, тихого помещения, куда не доносятся отвлекающие внимание консультанта и клиента звуки, куда нет доступа посторонним лицам во время проведения консультации;

б) удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента-семьи – лучше всего рядом друг с другом или напротив друг друга под небольшим углом, на расстоянии 60-70 см – 100-110 см. при этом ничего, кроме небольшого письменного столика, не должно находиться между консультантом и клиентом;

в) удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента-семьи –напротив друг друга под небольшим углом, на расстоянии 90-100 см – 110-150 см., с письменным столом.

г) организация и проведение консультации в такое время, когда консультант никуда не спешит и не находится в плохом физическом состоянии или настроении;

д) клиент во время беседы должен иметь возможность отвести свой взор, повернуться вполоборота или боком по отношению к консультанту;

ж) время начала и окончания консультации заранее было чётко обозначено, предварительная запись;

з) консультант во время беседы должен иметь возможность отвести свой взор, повернуться вполоборота или боком по отношению к клиенту;

и) в помещении, где проводится консультация, должны быть посторонние предметы, которые отвлекали бы внимание клиента, настораживали его или настраивали отрицательно.

к) лучше оборудовать помещение стульями вместо кресел или небольших диванчиков.

л) на журнальном столике желательно иметь бумагу и ручки (карандаши) ;

8. руководящие принципы подбора цвета одежды консультанта?

а) классический стиль;

-
- б) экстравагантный стиль;
 - в) стиль «милитари»;
 - г) базовые цвета;
 - д) яркие оттенки

Тест к лекции 2 «Микротехники в семейном консультировании»

Выберите правильные ответы.

9. Вид слушания, который используется при общении с человеком по поводу лично-важных, значимых для него вещей, направленный на понимание чувств клиента и сопереживание ему:

- а) Пассивное слушание;
- б) Активное слушание;
- в) **. Эмпатическое слушание.**

10. Какая из техник направлена на передачу клиенту его же сообщения:

- а) Техника молчания;
- б) **. Техника перефразирования;**
- в) Конфронтация.

11. Вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта:

- а) **Пассивное слушание;**
- б) Активное слушание;
- в) Эмпатическое слушание.

12. Вид слушания, который подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам клиент:

- а) Пассивное слушание;
- б) Активное слушание;
- в) **Эмпатическое слушание**

13. Что из ниже перечисленного относится к правилам перефразирования:

- а) перефразируются только значимые мысли;
- б) нельзя искажать (или заменять) смысл, добавлять что-то от себя, интерпретировать сказанное;
- в) нельзя перефразировать собственные мысли.
- г) **все ответы верны**

14. К какой микротехнике относиться эта фраза «Если я вас правильно понял...»?

- а) Техника молчания;
- б) Техника перефразирования;**
- в) Конфронтация.

Верно или неверно?

15. **Катарсис – способность субъекта освободиться от негативных переживаний, отрицательных ментальных актов и испытать радость–удовлетворение от осознания причинности (нового взгляда) проблемных зон, увидев способы их трансформации и преобразования.** Ответ: верно

16. **Инсайт – это новый способ ощущения, анализ и дифференциация накопленного опыта.** Ответ: верно

Выбрать правильные ответы.

17. В процессе катарсиса наблюдается:

- а) Эмоциональное высвобождение;**
- б) Выход за пределы своих защит;
- в) Происходит прояснение ситуации в целом;
- г) Все ответы верны.

18. В процессе инсайта наблюдается:

- а) Эмоциональное высвобождение;
- б) Выход за пределы своих защит;**
- в) Происходит прояснение ситуации в целом;**
- г) Все ответы верны.

Тест №3 по теме «Консультативный контакт в семейном консультировании»

Верно или неверно?

19. **Психологическое консультирование – это психологическая помощь психически здоровым людям\семьям в совладении с различного рода внутриличностными и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.** Верно

20. Запрос – это обращение клиента к консультанту с просьбой решить его проблему;

21. Проблема – это межличностный конфликт.

22. **Консультативный контакт – это уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому\другим использовать свои внутренние**

ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни. Верно

23.Консультативный контакт – это диалог.Верно

Выберите правильный ответ.

24.Конститутивные элементы диалога в консультативном контакте:

а) адресат;

б) понимание;

в) ответ того, к кому обратились;

25.Условиями консультативного контакта являются:

а) присутствие;

б) доступность;

в) отстраненность;

г) экспрессивность;

д) закрытость;

ж) «ситуации доверия»;

з) психологический климат.

26.Невербальные навыки поддержания консультативного контакта это?

а) чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;

б) осознание своего (консультанта) невербального поведения;

в) осознание влияния своего (консультанта) невербального поведения на клиента.

г) свободное (раскрепощенное) поведение консультанта;

д) поза консультанта должна быть открытой (пример закрытой позы – скрещенные руки) ;

ж) контакт глазами;

з) использование навыков присоединения (подстройки) .

и) прямые: открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки» (К. Роджерс) и пр.

к) косвенные: обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.

л) темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы и пр.

27. Вербальные навыки поддержания консультативного контактаэто?

а) чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;

б) осознание своего (консультанта) невербального поведения;

в) осознание влияния своего (консультанта) невербального поведения на клиента.

г) свободное (раскрепощенное) поведение консультанта;

д) поза консультанта должна быть открытой (пример закрытой позы – скрещенные руки) ;

ж) контакт глазами;

з) использование навыков присоединения (подстройки) .

и) прямые: открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки» (К. Роджерс) и пр.

к) косвенные: обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.

л) темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы и пр.

28. Паравербальные навыки поддержания консультативного контакта это?

а) чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;

б) осознание своего (консультанта) невербального поведения;

в) осознание влияния своего (консультанта) невербального поведения на клиента.

г) свободное (раскрепощенное) поведение консультанта;

д) поза консультанта должна быть открытой (пример закрытой позы – скрещенные руки) ;

ж) контакт глазами;

з) использование навыков присоединения (подстройки) .

и) прямые: открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки» (К. Роджерс) и пр.

к) косвенные: обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.

л) темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы и пр.

29. Конструктивные запросы бывают:

- а) запрос об информации;
 - б) запрос о помощи в самопознании;
 - в) запрос о помощи в саморазвитии;
 - г) запрос о снятии симптома.
- д) запросы, содержащие предельные обобщения;
ж) манипулятивные;
з) фасадные.

30. К неконструктивному запросу относятся:

- а) запрос об информации;
 - б) запрос о помощи в самопознании;
 - в) запрос о помощи в саморазвитии;
 - г) запрос о снятии симптома.
- д) запросы, содержащие предельные обобщения;
ж) манипулятивные;
з) фасадные.

Тест к лекции 4. Сопротивление в семейном консультировании

Выберите правильный ответ.

31. Что такое сопротивление?

а) **противодействие, которое неосознанно оказывает клиент попыткам проникновения в его сознание «вытесненного комплекса».**

- б) механизм психологической защиты
- в) подавление
- г) отрицание,

32. Клинические формы сопротивления это?

- а) **вытеснение;**
- б) **отрицание;**
- в) **регрессия;**
- г) **изоляция;**
- д) притеснение;
- ж) объединение;
- з) прогрессия;
- и) признание.

33. Вытеснение — это?

а) механизм психологической защиты,

б) давленные импульсы,

в) когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,

г) гиперкомпенсация,

д) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

34. Отрицание — это?

а) механизм психологической защиты,

б) давленные импульсы,

в) когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,

г) гиперкомпенсация,

д) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

35. Реактивные образования — это?

а) механизм психологической защиты,

б) давленные импульсы,

в) когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,

г) гиперкомпенсация,

д) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

36. Регрессия — это?

а) механизм психологической защиты,

б) давленные импульсы,

в) когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,

г) гиперкомпенсация,

д) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

37. Изоляция — это?

а) механизм психологической защиты,

б) давленные импульсы,

в) когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,

г) гиперкомпенсация,

д) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления,

е) **отделение аффекта от интеллектуальных функций.**

Верно или не верно?

38. Чтобы обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло, нужно?

39. Техника анализа сопротивления включает:

а) осознание сопротивления;

б) демонстративное выявление сопротивления;

в) прояснение мотивов и форм сопротивления;

г) интерпретация сопротивления;

д) интерпретация формы сопротивления;

Выберите правильный ответ.

40. Поведенческие маркеры сопротивления проявляются, когда..

а) клиент молчит;

б) клиент, в какой то, момент рассказа останавливается и сообщает психологу, что он не может больше говорить;

в) клиент постоянно говорит;

г) клиент использует слова как «дымовую завесу»;

д) сильная идеализация или, наоборот, сильных негативных чувств к консультанту;

е) клиент говорит о внешних, несущественных событиях: политике, погоде;

ж) фиксация клиента в определенном времени;

з) избегание определенных тем;

и) клиент соглашается со всем, что говорит психолог, очень быстро и успешно продвигается «по пути к здоровью» и хочет закончить терапию раньше времени под предлогом того, что с ним уже «все хорошо»;

к) клиент ничего не получает от консультирования: не изменяется, все в его жизни остается по-прежнему;

л) у клиента есть какая-то тайна;

м) клиент часто опаздывает, пропускает сеансы, забывает об оплате за консультации;

н) клиент сопротивляется принятию теневых аспектов собственной личности, отказывается признавать, что проецируемые черты, влечения, мотивы принадлежат ему;

о) возражения, невысказанные возражения;

п) «агрессивная» аргументация, особые требования;

р) ироничные (ехидные) замечания;

с) субъективные замечания;

т) объективные возражения, чтобы развеять сомнения;

у) последняя попытка;

ф) отговорки.

ц) все ответы верны.

Тест №5 по теме «Особенности консультирования различных типов клиентов»

Выберите правильный ответ.

41. Что означают отговорки?

а) **отговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;**

б) если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление) ;

в) если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы) ;

ж) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;

з) усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

42. Что означают опоздания на встречу или забывание о ней?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление) ;

в) если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы) ;

ж) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;

з) усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

43. Что означает многословность и определённость в поведении?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление) ;

в) если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы) ;

ж) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;

з) усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

44. Что означает отчётливо звучащий, ясный голос человека?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление) ;

в) если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы) ;

ж) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;

з) усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

45. Что означает бормотание про себя и неясно выражения?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление) ;

в) если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы) ;

ж) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;

з) усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

46.Что означает, если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление) ;

в) если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы) ;

ж) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;

з) усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

47. Что означают усиленные возражения клиента психологу-консультанту

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление) ;

в) если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы) ;

ж) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;

з) усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

8. Перечень практических заданий

№ п/п	Наименование практических занятий
1	Выполнение и письменный анализ упражнений направленных на подготовку консультанта к консультативному контакту.
2	Практические задания на тему «Микротехники в семейном консультировании»
3	Практические задания на тему «Консультативный контакт в семейном консультировании».
4	Решение кейс-задачи по теме «Сопротивление в семейном консультировании»
5	Составление сводной таблицы: «Особенности консультирования различных типов клиентов»
6	Практические задания на тему «Сказкотерапия в семейном консультировании».
7	Практические задания на тему «Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия»
8	Составьте маршрутный лист действий консультанта при изменении ограничивающих убеждений семьи
9	Практические задания на тему «Рамочные метафоры в транс»
10	Практические задания на тему «Эриксоновский подход в психотерапии».

9. Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы ²
1	Изучение лекционных материалов и дополнительной

²Виды самостоятельной работы стандартные, меняется только трудоемкость (часы)

	литературы
2	Выполнение учебных тестов
3	Поиск и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях
4	Оформление и анализ результатов практических занятий
5	Аттестация

10. Список литературы

а) основная

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3.Валеева Г.В., Меньшова А.Ю. Сказочная жизнь или жизненная сказка. Практикум по сказкотерапии. Челябинск, «Искра-Профи», 2014. 115 с. ISBN 978-5-906383-16-7

4.Лэнгле, А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования / А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. Москва: Логос, 2014. 556 с. ISBN 978-5-98704-798-9– Текст: непосредственный.

5.Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП/Пер. с англ В.П. Чурсина. -- М.: Независимая фирма "Класс", 1997. -- 192 с. -- (Библиотека психологии и психотерапии) .

ISBN 5-86375-074-X (РФ) <https://psy.wikireading.ru/184939> дата обращения 23.05.2022)

4. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар) – Томск-1999. 50с. <http://www.koob.ru>

5. Стратегический подход к семейной психотерапии - Коннер Р.Ф., Ю.И. Зырова. М.И. Каленский. Ю.В. Дроздовский-https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book_o138_4.html- дата обращения 26.05.2022.

б) дополнительная

1.Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. 99 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976> (дата обращения: 22.01.2023) . Библиогр.: с. 92-96. ISBN 978-5-9275-2315-3. Текст: электронный.

2.Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. -

(Мастер-класс) . - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023) .

3.Заширинская, О.В. Сказкотерапия в работе психолога: учебно-методическое пособие: [16+] / О.В. Заширинская; Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. 134 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458131> (дата обращения: 30.03.2020) . Библиогр. в кн. ISBN 978-5-288-05678-9. Текст: электронный.

4.Лешкевич, Т. Философия и сказка: сборник научных трудов / Т. Лешкевич, Е. Ерина, Т. Паниотова; отв. ред. А. Иванова. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 226 с. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363014> (дата обращения: 30.03.2020) . ISBN 978-5-4475-5329-6. Текст: электронный.

5.Назарова, А.А. Сказкотерапия как средство коррекции агрессивного поведения младших школьников: выпускная квалификационная работа / А.А. Назарова; Российский государственный профессионально-педагогический университет, Факультет психолого-педагогического образования, Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования. Нижний Тагил: б.и., 2019. 95 с.: табл. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563075> (дата обращения: 30.03.2020) . Текст: электронный.

6.Карунная, О.В. Работа со сказкой как психолого-педагогическая технология: учебно-методическое пособие / О.В. Карунная; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ) , 2014. 96 с.: ил. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436419> (дата обращения: 30.03.2020) . Библиогр. в кн. ISBN 978-5-261-01013-5. Текст: электронный.

7Карпович, Т.Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте: учебно-методическое пособие: [18+] / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. Минск: РИПО, 2009. 102 с. URL: по подписке. URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485928> (дата обращения: 29.01.2023) . Библиогр.: с. 76-78. ISBN 978-985-503-104-9. Текст: электронный.

8Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и коррекции: учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. - Минск: РИПО, 2016. - 80 с. - Библиогр.: с. 73 - ISBN 978-985-503-588-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023) .

9Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же

[Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

10. Летуновский, В. В. В поисках настоящего: экзистенциальная терапия и экзистенциальный анализ: учебное пособие: [16+] / В. В. Летуновский. 2-е изд. испр. и доп. Москва: Галактика, 2021. 319 с.: схем., табл., ил. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688211> (дата обращения: 22.01.2023) . Библиогр. в кн. ISBN 978-5-6045098-4-5. Текст: электронный.

11. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование) . — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblionline.ru/bcode/451167> (дата обращения: 29.01.2023) .

12. Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис; пер. В. Мершавка. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 192 с. - ISBN 978-5-89353-160-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56545>(22.01.2023) .

Модуль 2

«Технологии семейного консультирования».

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.; 2020, 2022]

Лекция 1. «Технология подготовки консультанта к консультативному контакту в семейном консультировании»

Цель: научить технологии подготовки к консультативному контакту в семейном консультировании

Результат освоения: владеть технологией подготовки к консультативному контакту в семейном консультировании.

План.

1. Позиция, занимаемая психологом-консультантом при приёме семьи. Права клиента-семьи в консультационном процессе.

2. Подготовительный этап к процессу психосистемного семейного консультирования.

1. Позиция, занимаемая психологом-консультантом при приёме клиентов. Права клиента в консультационном процессе.

В первом модуле были подробно изучены концептуальные положения психосистемного семейного консультирования, которые семейному консультанту

необходимо знать, приступая к работе с семьей. Важно не только знать эти положения, но и уметь реализовать их на практике. С целью повышения эффективности консультанта в работе с семьей были разработаны технологии подготовки семейного консультанта к консультированию. Влияние семейного консультанта на семью огромно, поэтому с целью сохранения границ важно четко определить права всех субъектов в этом процессе. Соблюдение прав позволяет избежать формирования со- зависимости консультанта и семьи. Поэтому это первый вопрос, который прорабатывается консультантом при подготовке к консультированию семьи.

Профессиональная позиция психолога-консультанта такова, что он должен принимать всех без исключения клиентов, внимательно, доброжелательно и по-человечески относиться к ним, независимо от того, кто они, зачем пришли к нему, как настроены и какие цели преследуют. Это связано не только с необходимостью профессиональному психологу сохранить свой авторитет и лицо, но и с тем, что он также, как и врач, по нормам своей профессиональной этики обязан оказывать помощь всем, кто к нему обращается, и кто в этом нуждается, в т.ч. и тем, кто во время консультации ведёт себя не вполне этично.

Психологическое консультирование предполагает относительно кратковременный период и эпизодический характер личных контактов с клиентом. Психолог-консультант только выводит клиента на осознание своих искажений, предлагает варианты их исправления, а их практическая реализация становится долгом самого клиента, сам клиент проводит, в силу своей заинтересованности, психокоррекционную работу без вмешательства психолога. Психодиагностика сводится к минимуму, а для получения сведений о клиенте психолог должен опираться на результаты непосредственного наблюдения за поведением клиента во время консультации и на тот материал, который клиент сам сообщает психологу.

Психолог-консультант не несёт прямой персональной ответственности за конечный результат своей работы, но отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы

клиента и за потенциальную эффективность предлагаемых клиенту практических рекомендаций и домашних заданий. Психокоррекцией можно заниматься в процессе консультирования лишь в том случае, если психолог профессионально владеет её методами.

Психолог-консультант должен уметь привлекать к себе людей, чувствовать себя свободным в любом обществе, быть способным к эмпатии. Главное у настоящего психолога-консультанта – это доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности.

Права клиента в консультационном процессе:

- клиент имеет право на информацию о консультативном процессе, об используемых методах;
- о стоимости услуг;
- о существующих рисках;
- об альтернативных формах помощи;
- об образовании и квалификации консультанта;
- на конфиденциальность и о тех случаях, когда она будет нарушена;
- право на защиту от причинения вреда;
- на выбор психолога;
- на отказ от услуг консультанта-психолога;
- на получение квалифицированной помощи.

Подготовительный этап к процессу консультирования.

Страх консультирования сопутствует проблеме вхождения в новый вид профессиональной деятельности и является проявлением внутреннего конфликта консультанта между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Поэтому представленные ниже техники позволяют консультанту самостоятельно проработать подобную проблему. Данные техники подходят также для рефлексии консультантом любых напряженных моментов в работе с клиентом.

Техника «Проблема как друг»: техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме, блокирующее ее разрешение, и занять позицию «сотрудничества с проблемой», а также найти смысл в сопутствующем страдании или дискомфорте, ощутить ценность происходящего. Консультант задает себе и сам отвечает на

следующие вопросы: Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она вам сказала? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Техника «Сплетня о проблеме»: техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения, всесторонне ее изучить. «Если бы о вашей проблеме сейчас рассказывала ваша мать (отец), брат (сестра), друг (подруга), что бы они сказали?».

Техника «Театр в табакерке»: эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом, что избавляет консультанта от преувеличения ее смысла и чувства бессилия. Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. «Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль про вас, вашу проблему и людей, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите?» Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное - не дайте себе "втянуться" в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом, какой ресурс для этого нужен, где вы его можете взять прямо сейчас.

Техника «Совет другу»: «передав» свою проблему другому и рассматривая ее уже со стороны, можно с большой легкостью найти ее решение. «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашей подруги (друга) - консультанта, что бы вы ей посоветовали? Какие рекомендации могли бы дать? Как ей лучше разрешить эту проблему?».

После проведенного самоанализа проблемы и выяснения истинной причины страха будут эффективны приведенные ниже подсказки.

Подсказка № 1 «Набираться опыта». Консультировать, консультировать и еще раз консультировать ... При всякой удобной возможности. Как показывает практика, достаточно успешно вступить в консультационный контакт 10-20 раз, чтобы страх неизвестности сошел на нет. Набираться опыта лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера, например, в группе консультантов или психологов.

Подсказка № 2 «Самое страшное». Прием заключается в том, что вы начинаете размышлять: «если это будет самое провальное консультирование в моей жизни – что самое страшное может произойти?» при этом желательно утрировать эту ситуацию по максимуму. Фантазируйте от души: в общем, раскручивайте нелепость этой ситуации до предела, пока вам не станет смешно! Почему этот прием работает? Зачастую консультанту кажется, что если его консультация не удастся, то произойдет такое... такое... что лучше даже и не думать про это! И стараясь об этом не думать, он себя накручивает, настраивает на нечто ужасное. Лучшее средство от страха – это смех. Поэтому желательно утрировать ситуацию до тех пор, пока не станет смешно.

Подсказка № 3 «Позитивные фильмы». Создайте в своем воображении самый лучший сценарий вашей будущей консультации. Фильм, в котором у Вас все удастся, в котором вам радуется консультируемый, он вам улыбается и вы, чувствуете себя расслабленно и комфортно, где вы легко контактируете с ним. При этом ваш голос звучит уверенно! И прокрутите этот фильм в своем воображении 10-20-30-100 раз. С каким чувством вы пойдете на

консультацию? Скорее всего, с позитивным настроем, в уверенном и комфортном состоянии

Технология "Актуализация ресурсных состояний" Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо: чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьезный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе, и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание. С помощью приёма актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать - это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас. Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым, и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

Подсказка № 4 «Волшебные слова». У каждого человека свой набор фраз, меняющих состояние. Одна и та же фраза может вызывать совершенно разные эмоции у разных людей. Необязательно проговаривать эти слова вслух. Они

произведут такой же эффект, если их проговорить про себя. Если фразу проговорить несколько раз подряд, то она работает как насос – с каждым разом все сильнее накачивая нужное состояние. Полезно иметь в запасе несколько фраз для одного и того же состояния. Если одна фраза не сработает – то сработает другая. У каждого из нас есть слова (фразы), которым стоит только прозвучать у нас в голове, как само собой начинает меняться наше состояние. Эти фразы – «якорь» на определенные ресурсные состояния, описанные выше. «Якоря» очень индивидуальны.

Страх – не всегда самый страшный враг. Гораздо более опасными, или даже убийственными для вашего консультирования могут быть такие состояния как безразличие, скука, серость ... или наоборот, чрезмерная возбужденность и энергичность там, где нужно быть спокойным, солидным, серьезным и уравновешенным.

Итак, наша задача – по щелчку пальцев (как по мановению волшебной палочки) мы могли изменять свое состояние. Представляете, да? Щелкнули одним пальцем – стали уверенным и напористым. Щелкнули другим пальцем – стали веселым и оживленным. Щелкнули третьим – стали солидным и серьезным! Насколько это возможно? Если актеры умеют делать это на сцене, то значит, и мы можем делать это в своей жизни!

1. Методы со-настройки на процесс консультирования.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.; 2020, 2022]

Алгоритм изменения внутреннего состояния консультанта:

1. Определить исходное состояние;
2. Определить желаемое состояние;
3. Конкретный способ изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;
4. Экологическая проверка выбранного состояния.

Со-настройка на творческий процесс консультирования включает следующие этапы:

1. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния).

Упражнение «Место покоя».

Вы можете это делать с закрытыми или открытыми глазами, вы можете держать спину прямо или принять любую удобную для вас позу. Обратите внимание на то, чтобы все части вашего тела чувствовали себя комфортно. Любые звуки будут напоминать вам, то место, где вы испытывали безмятежный покой. У каждого человека есть своё место, где он чувствует себя в покое, безопасности, где его любит весь мир и где он любит весь мир, где всё помогает и поддерживает его. И с каждым новым вдохом вы всё глубже погружаетесь в звуки, запахи этого места, и вот вы уже видите себя в этом месте любви и безопасности. Вы снова там. Мир улыбается вам и внутри вас всё улыбается в ответ.

2. Развитие внутреннего чувства единения с миром.

Упражнение «Разотождествление».

Данное упражнение может рассматриваться как вводное к дальнейшему совершенствованию познания своего истинного Я, к управлению психикой. Задача очищения собственного я на практике реализуется при помощи осознания нетождественности «Я» с телом, мозгом, органами чувств, эмоциями, сознанием и т.д.: «У меня есть мое тело, но мое тело не мое «Я», мое «Я» имеет это тело. Мое тело рождается, стареет и умирает – мое «Я» вечно и бесконечно. У меня есть мои эмоции, но мои эмоции не мое «Я», мое «Я» имеет эмоции. Мои эмоции непостоянны и быстротечны – мое «я» вечно и бесконечно. У меня есть мои мысли, но мои мысли не мое я, мое «я» имеет мысли. Мои мысли непостоянны и разнообразны – мое «я» вечно и бесконечно. Мое «я» вечно и бесконечно - это, то, что всегда было и всегда будет. Я - безоценочная категория.

Упражнение ««Я»- точка «света»». «Я – это точка света, обитающая во лбу, излучающая силу света для всего тела... тело – лишь костюм, одежда для души... мой изначальный дом – далеко за пределами солнца и звезд, там где свет... свет там где есть мир и покой... мир и покой... все наполнено покоем... это изначальный дом моей души... я – мирный дом моей души... во вселенной мое я- сверкающая звездочка, наполненная миром и любовью.

3. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу—делаю – могу - ожидаемый результат».

С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется с выбранной им надсистемой мира, например при помощи фразы «на все воля твоя, а не моя» необходимо так же четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие

Пример со-настройки. «Горная вершина»

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно, должно быть, там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней.

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой цели, недоступной для других вершин. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят они усилий и переживаний,

испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... с поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза

Взлетите, снова и снова испытывая изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...И Вы теперь знаете.....

4. Визуализация результатов беседы в жизни по схеме: «хочу–делаю – могу - ожидаемый результат». Коррекция построения модели беседы, при необходимости.

2. Оптимальные условия проведения психологического консультирования семьи.

1. Наличие отдельного, изолированного, тихого помещения, куда не доносятся отвлекающие внимание консультанта и клиента звуки, куда нет доступа посторонним лицам во время проведения консультации.

2. Удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента – лучше всего рядом друг с другом или напротив друг друга под небольшим углом, на расстоянии 60-70 см – 100-110 см. При этом ничего, кроме небольшого письменного столика, не должно находиться между консультантом и клиентом.

3. Организация и проведение консультации в такое время, когда клиент никуда не спешит и не находится в плохом физическом состоянии или настроении.

4. Клиент во время беседы должен иметь возможность отвести свой взор, повернуться вполборота или боком по отношению к консультанту.

5. Желательно, чтобы время начала и окончания консультации заранее было чётко обозначено.

Целесообразно в этом случае использовать систему абонементов или предварительной записи.

6. В помещении, где проводится консультирование, могут находиться часы. Они (часы) не должны располагаться непосредственно между консультантом и клиентом. Лучше, если часы будут висеть перед консультантом, сзади клиента.

7. Если по каким-то причинам понадобится срочно консультант, то вне поля зрения клиента оборудуется сигнал – маленькая цветная лампочка, не дающая отсветов. Консультант сам решает, как реагировать на данный вызов.

8. В помещении, где проводится консультация, не должно быть посторонних предметов, которые отвлекали бы внимание клиента, настораживали его или настраивали отрицательно.

9. Помещение должно быть оборудовано так, чтобы всё в нём успокаивало, создавало у клиента хорошее, комфортное настроение.

10. На определённых этапах консультирования допускается звучание негромкой, приятной, специально подобранной музыки.

11. Лучше оборудовать помещение креслами вместо стульев или небольшими диванчиками.

12. На журнальном столике желательно иметь бумагу и ручки (карандаши).

13. В помещении может находиться шкаф с литературой, множительная и записывающая аппаратура, калькулятор и журнал для работы психолога. Литература или методические пособия могут выдаваться клиенту на время под роспись или продаваться, если в этом есть необходимость и возможности

3.Имидж консультанта имеет большое значение в процессе установления консультативного контакта.

Имидж – комплексная характеристика человека, которая помогает в утверждении профессионализма. Приводим основные руководящие принципы подбора цвета одежды, который подойдет для вашей работы.

Выбирайте классический стиль! Скорее строгий, чем остро модный, этот вечный стиль одежды полагается на

основные универсальные элементы, которые по желанию можно подобрать и объединить. Классический стиль подойдет практически для любой ситуации, кроме того, при добавлении стильных аксессуаров он всегда будет смотреться современно.

Используйте базовые цвета! Такими цветами в гардеробе женщины будут черный, синий, темно-синий, бордовый, коричневый, бежевый и серый. Для мужского делового гардероба (костюмы, брюки и пиджаки) будут повторяться темно-синий, синий, бежевый и серый. Более мелкие детали, такие как галстуки или блузки, могут быть более светлых тонов, но основные цвета те же. Ярких, кричащих оттенков следует избегать. Светлые оттенки вроде бежевого или синего хороши в том случае, если вы хотите казаться дружелюбными и доступными.

Ниже рекомендуемые цвета для вашего гардероба консультанта по проблемам семьи:

Черный – крайне сильный цвет интровертности, внутренней сосредоточенности и закрытости.

Синий – цвет всегда уместен, передает ощущение гармонии и последовательности.

Средне-синий – идеально отражает вашу открытость и доступность.

Темно-синий – это цвет искренности и финансовой успешности.

Серый – отражает силу и стабильность.

Светло-серый – менее официален и более дружелюбный.

Бежевый – абсолютно универсальный цвет. Он излучает дружелюбие и деловитость, не подавляя при этом клиента.

Мужчинам бежевый костюм стоит надевать со светло-голубой рубашкой.

Бордовый – цвет власти, он выгодно смотрится и весьма универсален. Мужчинам следует ограничиться бордовым галстуком, ремнем, бумажником и портфелем. Женщины могут носить не только бордовые аксессуары, но и бордовые костюмы.

При общении с одними и теми же людьми, не одевайте одну и ту же одежду слишком часто. Различия в одежде должны быть видимыми, но минимальными.

Таким образом используя технологии подготовки семейного консультанта к консультированию для подготовки пространства для работы с семьей, подготовки своего внутреннего состояния к проявлению профессиональной позиции семейного консультанта в соответствии с известными ему особенностями семьи консультант значительно повышает эффективность помощи семье.

Список литературы

а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-

2. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

б) дополнительная

3. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. — 39 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html>

4. Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. - (Мастер-класс) . - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023) .

5. Карпович, Т.Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте: учебно-методическое пособие: [18+] / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. Минск: РИПО, 2009. 102 с. URL: по подписке. URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485928> (дата обращения: 29.01.2023) . Библиогр.: с. 76-78. ISBN 978-985-503-104-9. Текст: электронный.

6. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же

[Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023)

7. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. — Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2013. — 272 с. — 978-5-7567-0696-3. — URL:
<http://www.iprbookshop.ru/8876.html>

8. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование) . — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:
<http://biblio-online.ru/bcode/451167> (дата обращения: 29.01.2023) .

Модуль 2

«Технологии семейного консультирования».

Лекция 2. «Микротехники в семейном консультировании»

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.; 2020, 2022]

Цель: научить применять микротехники построения консультативной беседы в семейном консультировании.

Результат освоения: уметь применять микротехники построения консультативной беседы в семейном консультировании.

План

1. Способы достижения катарсиса и инсайта.
2. Техники поддержания консультативной беседы в семейном консультировании.
3. Виды вопросов

Консультант, подготовив пространство для работы с семьей, подготовив свое внутреннее состояние к проявлению профессиональной позиции семейного консультанта формирует безопасную среду, в которой и реализуется психосистемное семейное консультирование. Для развития процесса консультирования в этой безопасной среде консультанту необходимо знать микротехники построения консультативной беседы, благодаря чему он может выстраивать свою речь так, чтобы это способствовало

самораскрытию членов семьи и развитию рефлексии проблемы и путей ее решения.

1. Способы достижения катарсиса.

Катарсис как один из аспектов психотерапевтической беседы

Катарсис – способность субъекта освободиться от негативных переживаний, отрицательных ментальных актов и испытать радость–удовлетворение от осознания причинности (нового взгляда) проблемных зон, увидев способы их трансформации и преобразования.

Момент катарсиса наступает при осознании единства, слиянии в единое целое во время визуального контакта с другим человеком и «получение прощения» в глазах другого человека, как в зеркале.

В процессе катарсиса наблюдается:

- релаксация или снятие физического напряжения;
- эмоциональное высвобождение;
- выражение индивидом своего «Я»;
- выход за пределы своих защит;
- происходит прояснение ситуации в целом (понимание клиентом самого себя) ;
- осмысление причинности явлений в зависимости от отклонения действия универсальных закономерностей в развитии человека;
- видение новой модели образа жизни, а также самопостижение и формирование алгоритма дальнейшего развития.

Достижение инсайта в психотерапевтической беседе

Инсайт – это новый способ восприятия, синтез и интеграция накопленного опыта.

Процесс достижения инсайта позволит:

- расширить восприятие прежних факторов в новых взаимосвязях. Проблема сама по себе не изменяется – это объективная реальность, но восприятие этой проблемы, отношение к ней стали другими;
- достигнуть постепенного роста самопонимания. Этот процесс происходит медленно, постепенно, пока клиент не наберет достаточное количество психологической силы, чтобы справиться с новым восприятием знакомых вещей;

– подойти к осознанию и принятию себя. Это качество возникает тогда, когда человек может четко распознать и принять как часть самого себя отрицаемые ранее установки, менее достойные восхищения чувства, а потребность в защитных механизмах, как правило, исчезает.

Способы стимуляции развития инсайта

1. Самоконтроль самого консультанта (требуется максимальная сдержанность, а не активность) . Для консультанта важно устоять перед соблазном интерпретаций (чем точнее интерпретация, тем сильнее сопротивление защитного характера) . Консультант же должен способствовать проявлению различных эмоций, чувств клиента, раскрытию его установок;

2. Метод, уточняющий взаимосвязи. Уточняются новые аспекты понимания клиентом проблемы;

3. Способы, позволяющие уточнять взаимосвязи. Когда интерпретация опирается всецело на утверждения клиента и когда она является простым объяснением того, что человек для себя уже осознал;

4. Интерпретировать скрытые установки весьма опасно. Если интерпретация не принимается, она должна быть отложена. В любой интерпретации лучше использовать термины и образы самого клиента.

Умение слушать является важнейшим условием продуктивного общения. Часто слушание понимается как пассивное поведение.

Слушание – это не молчание, а процесс более сложный, активный, в ходе которого устанавливаются невидимые связи между людьми, возникают ощущения взаимоотношений, которые делают эффективным общение.

«Я–слушание» – это инструмент, с помощью которого можно поглубже узнать самого себя.

«Я–слушание» – это короткая формула, обозначающая то, как я в данный момент слушаю мир.

«Я–слушание» – это трансляторы, превращающие информацию внешнего мира в конкретные эмоциональные смыслы для меня.

«Я–слушание» – это то, как я уважаю себя, принимаю себя и мир.

Виды слушания:

1. Активное слушание – то, в котором на первый план выступает отражение информации. Происходит косвенное информирование клиента, что он равный партнер. Партнерская позиция поддерживает принцип – человек сам несет ответственность за свои слова и поступки. Активное слушание – вид слушания, который подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам клиент. Активное слушание особенно эффективно, когда беседа носит деловой, информационный характер, когда партнер равен вам или сильнее вас, а также в конфликтных ситуациях, когда клиент ведет себя агрессивно. Целью активного слушания является адекватная обратная связь и косвенное информирование клиента, что перед ним не ребенок, а взрослый человек и, что они оба должны нести ответственность за каждое слово. Этот подход сбивает с привычной позиции даже самого заядлого авторитарного клиента.

Таким образом, активное слушание обеспечивает:

1) адекватную обратную связь – у клиента появляется уверенность, что его информация правильно понята;

2) заинтересованное отношение к клиенту;

3) пара фраз по типу: «правильно ли я понял, что...?»;

4) активное слушание подразумевает постоянное осознание своих фильтров «Я–слушание», и только при наличии фильтров «я хочу тебя понять», «это интересно» техника будет работать на продуктивное общение.

2. Пассивное слушание – то, в котором на первый план выступает отражение чувств. Пассивное слушание – вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта, когда бесполезно и вредно отражать его чувства и информацию, и не помогают слова: успокойся, не плачь, не надо нервничать.... Целью пассивного слушания является вывод партнера по общению из состояния аффекта, его эмоциональная разрядка, приведение его в состояние относительного спокойствия, в котором с ним можно было

бы общаться на равных. Лучше всего слушать, применяя «угу-реакции». Любое эмоциональное состояние, доходя до точки накала, начинает «спускаться» и клиент приходит постепенно в себя, в то состояние, в котором с ним можно говорить.

Главное! Не заразиться от клиента его эмоциями, что сделать крайне тяжело, особенно, если они направлены на вас.

Основные правила:

- дать человеку понять, что он не один, что вы его слышите, понимаете и готовы поддержать (пока маятник эмоционального состояния не пойдет в другую сторону) . После успокоения можно общаться нормально;

- не молчать. Использовать эхо-реакции;

- контакт глазами, кивание головой, мимика;

- когда возникает длительная пауза нужно задавать наводящие (или уточняющие) вопросы.

3. Эмпатическое слушание – имеет характер психотерапевтических бесед и используется при общении с человеком по поводу личностно-важных, значимых для него вещей. Главное – понимание чувств и сопереживание ему. Эмпатическое слушание – вид слушания, который подразумевает постоянное отражение чувств клиента. Особенно эффективно, когда клиент хочет поделиться с вами личными переживаниями, проблемами, когда он не совсем уверен в себе. Целью эмпатического слушания является создание у партнера по общению ощущения того, что его чувства и переживания приняты вами, интересны вам.

Основные правила:

- необходимо настроиться на слушание, убрать все свои проблемы, переживания, убеждения и установки;

- своей реакцией точно отражать переживания, чувства, эмоции и состояния человека, показывать человеку, что его чувства правильно поняты;

- - необходимо держать паузу. После вашего ответа человеку необходимо помолчать и сосредоточиться; пауза – время для анализа переживаний самого клиента;

- не интерпретировать тайные мотивы его поведения (например, «а, это у тебя оттого...»);

– в середине разговора можно применять эхо-реакции.

- методика применяется только тогда, когда человек сам захотел поделиться с вами своими переживаниями

Даже если консультирование не продвигается далее этой фазы, его все же можно считать конструктивным и полезным.

Внимание! Все виды слушания подразумевают постоянное осознание своих фильтров «Я–слушание», и только при наличии фильтров «я хочу тебя понять», «это интересно» техника будет работать на продуктивное общение.

Понаблюдайте за людьми, которые считаются хорошими слушателями, которым люди доверяют свои проблемы, с которыми стремятся поделиться своими радостями. Эти люди не дают советов, не стремятся оценить говорящего, не морализируют.

2. Техники поддержания консультативной беседы в семейном консультировании.

1. Техника молчания.
2. Техника перефразирования.
3. Техника отражения содержания.
4. Техника отражения чувств.
5. Конфронтация.
6. Интерпретация.
7. Техника направления.
8. Техники поддержки.

1. Техника молчания

Технику молчания рассматривают 2-х видов:

1) содержательное молчание – во время которого человек находится в стадии обдумывания;

2) бессодержательное – увеличивает (провоцирует) тревогу у клиента и у консультанта.

Задачи молчания:

– используется для обдумывания и формулировки важных вопросов;

– для акцентирования значимости сказанного;

– для создания тревоги у клиента;

– молчание – это свидетельство внимания.

2. Техника перефразирования

Перефразирование – передача клиенту его же сообщения.

Цели перефразирования:

- показать клиенту, что консультант его слушает;
- для выделения основной мысли клиента в сжатом виде;
- для проверки правильности понимания мысли клиента.

3 правила перефразирования:

- 1) перефразируются только значимые мысли;
- 2) нельзя исказить (или заменять) смысл, добавлять что-то от себя, интерпретировать сказанное;
- 3) перефразировать собственные мысли.

Основная реплика перефразирования – понимающая и начинается «Если я вас правильно понял...». Эта техника эффективна в начале консультирования.

3. Техника отражения содержания

Обобщение. В нем связаны основная идея и несколько утверждений между собой. Обобщение помогает клиенту систематизировать свои мысли, вспомнить то, что было сказано. Используется:

- когда консультант хочет структурировать начало беседы, чтобы объединить ее с прежними беседами;
- когда клиент говорит очень долго и запутанно;
- когда тема уже исчерпана и намечается переход к следующей теме или к следующему этапу беседы;
- при стремлении задать некое направление беседе;
- в конце встречи, чтобы подчеркнуть существенные моменты и дать задание к следующей встрече.

4. Техника отражения чувств

Эмпатическое слушание определяет техника отражения чувств.

Цель техники – стимулирование осмысления чувств.

- важно указать на степень интенсивности чувств;
- важно отражать как позитивные, так и негативные чувства.

5. Конфронтация

Чаще всего противостояние направлено на двойственное поведение клиента: увертки, игры, хитрости, «пускание пыли в глаза», т.е. на всё то, что мешает человеку увидеть причины и решать насущные проблемы. Конфронтация

помогает клиенту самому увидеть противоречие, которое он раньше не замечал. Например, опоздание:

Клиент: «Я так ждал этой встречи, так необходимо многое рассказать.

Консультант: «Да, но вы опоздали на 15 мин».

Или такие примеры: «Меня часто преследуют депрессии, но на самом деле не всё так плохо»; «Мне кажется у меня лишний вес. Но другие говорят, что я выгляжу неплохо»; «Я хотела бы слушать больше других, но почему-то говорю больше сама».

Конфронтация не предназначена для разрушения механизмов защиты, а направлена лишь на осознание того, как человек защищается от реальности.

6. Интерпретация

В разных психологических подходах по-разному относятся к интерпретациям. Например: в психоанализе весьма активно используют интерпретацию, а в ориентированной на клиента психологии уклоняются от прямых интерпретаций, в гештальтпсихологии клиент побуждается к интерпретации своего поведения.

Выделяют типы интерпретаций:

1) устанавливается связь между отдельными утверждениями. Например, связываются страх перед публичными выступлениями, низкой самооценкой, конфликтными отношениями и т.д.;

2) акцентирование каких-либо особенностей поведения или чувств у клиента. Например, клиент постоянно отказывается от работы, но постоянно ее ищет;

3) интерпретация способов психологической защиты. Например: «Побег для вас является способом борьбы со страхом»;

4) указывание на связи нынешних событий с прошлыми;

5) предоставление клиенту иной возможности понимания чувств, поведения или проблем.

Например:

Клиент: «Он всё время пьянствует и ничего не делает дома, я вынуждена заботиться о детях и делать все по дому».

Консультант: «Похоже, он своеобразно спасает вас от принятия решения о своей нынешней и будущей жизни».

Хорошая интерпретация, как правило, не бывает слишком глубокой и какой бы мудрой и точной не была интерпретация – если она представлена в неподходящее время, эффект будет нулевым или даже негативным. Однако, если клиент воспринял интерпретацию враждебно и болезненно, то есть основания предполагать, что вы затронули корень проблемы.

Поэтому неуместен категоричный, авторитарный тон при интерпретациях. Ее нужно преподносить как допущение или предположение. Поэтому лучше всего начинать со слов «полагаю», «вероятно», «почему бы не попробовать посмотреть так...».

7. Техника направления

Техника направления – это прямое руководство – это прямое указание клиенту, что ему необходимо сделать в той или иной ситуации. Директив не должно быть более 1-2-х за весь курс консультирования. Так как каждая последующая директива не только менее ценна сама по себе, но и снижает ценность предыдущей директивы.

8. Виды поддержки

1) приободрение можно создавать одной фразой, например угу–реакцией: «да, понимаю», «хорошо», «продолжайте», «так» и т.д.

2) успокаивание, которое также выражается через короткие фразы, выражающие согласие: «очень хорошо», «не волнуйтесь из-за этого», «вы поступили правильно», «это будет нелегко».

3. Виды вопросов

В психологическом анамнезе выделяют 3 блока:

1. Демографическая информация (имя, возраст, образование, семейное положение, состав семьи) .

2. Информация об актуальной проблеме клиента, сроках ее возникновения (Что изменилось в жизни? Были ли попытки разрешения проблемы? Что явилось причиной обращения сейчас? и др.) .

3. Психосоциальный анамнез (собирается в зависимости от необходимости) , т.е. информация о развитии человека на протяжении онтогенеза.

Основным типом налаживания связи являются вопросы:

1.Закрытые – требующие однозначного ответа (да/нет; сколько лет) . Пример: Вы хотите развестись? Вы хотите продолжать отношения?

2.Открытые – предполагающие свободное выражение мыслей и чувств человека. Пример: Что бы Вы хотели изменить в своей жизни? Что Вас не устраивает?

3. Прямые вопросы, в которых обсуждаемая тема или проблема выражена открыто: Хотели бы вы развестись?

4.Опосредованные вопросы, в которых то, о чем спрашивают, открыто не выражено: Хотели ли бы что-то изменить в своей жизни?

5. Лично направленные к клиенту: Вас устраивает ...?

6.Не имеющие конкретного адресата.

7. Опосредованно-проективные вопросы, при которых клиента просят высказать от своего имени, но в воображаемой ситуации или в отношении другого человека.

8. Вопросы меню, в которых содержится перечисление вариантов ответов.

9. Короткие вопросы, в которых опущены многие слова. Сам вопрос состоит из 2-х частей: 1) указания на события или действия, которые требуют уточнения; 2) вопросительное слово: Вы встретились с ней, и что? Или, например, взять ключевое слово из предыдущей фразы клиента и повторить его с вопросительной интонацией, добавить вопросительное слово:

Клиент: Я не думала, что так будет.

Консультант: Будет что?

Примечание:

– не следует задавать большое количество вопросов начинающихся со слова «Почему» (воспринимается как обвинение) ;

– не стоит задавать удвоенных вопросов: Почему вы пьете, и бьете свою жену?

– не следует задавать внушающих вопросов: У вас все хорошо?

10.Уточняющие вопросы.

№	Расплывчатые утверждения	Уточняющие вопросы
1	Начальство нам этого не позволит	Что не позволит начальство?

2	У нас есть своя политика относительно этого	В чем заключается ваша политика?
3	На это есть свои правила	Какие правила?

Таким образом изучив микротехники и технику формулирования вопросов, которые описаны в этой лекции консультант может выстраивать свою речь так, чтобы это способствовало установлению консультативного контакта с семьей.

Список литературы.

а) основная

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасаева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-

2. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасаева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

б) дополнительная

3.Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. — 39 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html>

4.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023)

5.Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. — Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2013. — 272 с. — 978-5-7567-0696-3. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8876.html>

Модуль2

«Технологии семейного консультирования».

Лекция 3. Консультативный контакт в

психосистемном семейном консультировании.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.2020, 2022].

Цель: научиться технологии выстраивания консультативного контакт в семейном консультировании.

Результат освоения: владеть технологией выстраивания консультативного контакт в семейном консультировании.

План.

- 1.Консультативный контакт.
- 2.Со-настройка на творческий процесс консультирования.
- 3.Консультационная беседа, ее структура
- 4.Психологический запрос и виды психологических проблем.

Изучив микротехники и технику формулирования вопросов, которые описаны в предыдущей лекции консультант может выстраивать свою речь так, чтобы это способствовало установлению консультативного контакта с семьей. Однако этого недостаточно. Для установления консультативного контакт в семейном консультировании необходимо понимать механизм установления контакта, уметь со-настраиваться на творческий процесс консультирования, знать структуры консультативной беседы, поскольку это особый вид профессиональной деятельности, уметь формулировать психологический запрос в соответствии с проблемой, так что бы он содержал противоречие, которое и будет разрешено в ходе консультирования. Все эти вопросы изучаются в теме «Консультативный контакт в психосистемном семейном консультировании».

- 1.Консультативный контакт

Выделяют различия и характерные особенности консультативного контакта в различных психологических направлениях. Например, в психоаналитическом направлении: консультант интерпретирует поставляемый клиентом материал и стремится научить клиента увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого; в адлеровском направлении акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом; в

терапии поведения между консультантом и клиентом устанавливаются рабочие отношения для выполнения процедур обучения; в рационально-эмоциональной терапии консультант выполняет роль учителя; в ориентированной на клиента терапии консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования; в экзистенциальной терапии: отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт «человек–человек».

Консультативный контакт – это уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.

Консультативный контакт – это чувства и установки, которые участники консультирования (консультант и клиент) используют один по отношению к другому, и способ их выражения.

Консультативный контакт – это диалог. Диалог в широком смысле является необходимым для актуализации бытия личности. В каждом диалоге можно обнаружить три базисных конститутивных элемента, без которых он не состоится.

1. У диалога есть адресат – тот, кто вступает в диалог, имеет намерение заговорить с кем-то.

2. Тот, с кем заговорили должен понять, о чём идёт речь.

3. Для диалога требуется ответ того, к кому обратились.

Воспринимать, понимать и отвечать – таковы три вида активности, фундаментальных для бытия личности.

Отношения между консультантом и клиентом являются подлинно терапевтическими только при условии присутствия и клиента в отношениях:

Присутствие – это такое состояние клиента, при котором он глубоко внутри себя стремится участвовать в ситуации или в отношениях, настолько полноценно, насколько он способен. Присутствие выражается двумя формами: доступностью и экспрессивностью.

Доступность – обозначает степень того, насколько человек допускает, чтобы происходящее имело для него значение, т.е. воздействовало на него.

Экспрессивность – степень, в которой человек позволяет другому действительно узнавать себя.

Качество консультативного контакта зависит от терапевтического климата и владения консультантом навыками поддержания консультативного контакта

Создание «ситуации доверия» между субъектами процесса консультирования и благоприятного психологического климата, на основе субъект-субъектных отношений

Психологический климат [греч. klima – наклон] рассматривается в психологии как «эмоциональная окраска» и «совокупность психологических состояний», характеризующих межличностные отношения (В.М. Шепель и Г.М. Андреева), определяющиеся осознанием общих целей, принятыми терминальными и инструментальными ценностями. В исследованиях А.А. Бодалева психологический климат также рассматривается как качественная сторона межличностных отношений.

Показателями психологического климата являются степень опосредования межличностных отношений, целями и содержанием просоциальной активности. В нашем случае в этом качестве выступают консультативная деятельность, выраженность действенной эмоциональной идентификации, атрибуция ответственности за успехи и неудачи в консультативной деятельности, взаимность в сфере аттракционных и референтных отношений, ценностно-ориентационное и предметно-ценностное единство, готовность к проявлению личностного самоопределения.

Выделяются две категории психологического климата: благоприятный и неблагоприятный.

Неблагоприятный психологический климат характеризуют пессимизм, раздражительность, скука, высокая напряженность и конфликтность отношений в группе, неуверенность, боязнь ошибиться или произвести плохое впечатление, страх наказания, неприятие, непонимание, враждебность, подозрительность, недоверие друг к другу, нежелание вкладывать усилия в совместный продукт, неудовлетворенность.

Благоприятный психологический климат характеризуют оптимизм, радость общения, доверие, чувство защищенности, безопасности и комфорта, взаимная поддержка, теплота и внимание в отношениях, межличностные симпатии, открытость коммуникации, уверенность, бодрость, возможность свободно мыслить, творить, интеллектуально и профессионально расти, вносить вклад в развитие консультирования, совершать ошибки без страха наказания. Мы рассматриваем «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата, возникающую на основе субъект-субъектных отношений.

В работе с клиентом используются три группы навыков поддержания консультативного контакта: 1) невербальные навыки; 2) вербальные навыки; 3) паравербальные навыки.

Невербальные навыки поддержания контакта включают:

- чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;
- осознание своего (консультанта) невербального поведения;
- осознание влияния своего (консультанта) невербального поведения на клиента.

Невербальные средства поддержания контакта включают:

- свободное (раскрепощенное) поведение консультанта;
- поза консультанта должна быть открытой (пример закрытой позы – скрещенные руки) ;
- контакт глазами;
- использование навыков присоединения (подстройки) .

Вербальные средства поддержания контакта:

1. Прямые: открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки» (К. Роджерс) и пр.

2. Косвенные: обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.

3. Паравербальные средства поддержания контакта: темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы и пр.

Основы эффективного взаимодействия в процессе консультирования.

Семинар на тему эффективного взаимодействия мог бы состоять всего из трех слов: цель (ради чего вы начинаете это взаимодействие, какой должен быть результат взаимодействия, что вы хотите получить для себя лично в этом взаимодействии, что будет после того, как цель этого взаимодействия будет достигнута) ; внимание (фокус вашего внимания должен находиться на клиенте, необходимо замечать мельчайшие нюансы в изменении его реакции на ваше воздействие) ; гибкость (изменения в тактике ведения беседы в зависимости от реакции клиента) .

Для того чтобы быть эффективным при взаимодействии и достичь поставленных целей необходимо привести свое внутреннее состояние в соответствие с целями взаимодействия то есть со-настроиться на процесс творческого взаимодействия с клиентом [Валеева Г. В., Тюмасева З. И.;2020, 2022]

2.Со-настройка на творческий процесс консультирования.

Со-настройка на творческий процесс консультирования включает следующие этапы:

2. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния) .

3. Развитие внутреннего чувства единения с миром.

4. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу–делаю – могу - ожидаемый результат». С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется с выбранной им надсистемой мира, например, при помощи фразы «на все воля твоя, а не моя» необходимо также четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие

5. Визуализация результатов беседы в жизни. Коррекция построения модели беседы, при необходимости.

При встрече с клиентом консультант осуществляет процесс «подстройки и ведения» – раппорт.

Подстройка (повторение) отражает суть и форму поведения клиента, но не является прямым его копированием.

Подстройка бывает:

-телесная (поза и ритм движения каких-либо частей тела консультанта повторяет ритм движения клиента — моргание, вращение кольца, ручки, покачивание ног, рукой, головой.) ,

-словесная (употребление тех же слов, аналогичное построение фраз.)

-по тональности и тембру голоса,

-по движению глаз.

Наиболее эффективна подстройка, включающая все вышеуказанные паттерны поведения.

Ведение: «Ведущий» — консультант сначала подстраивается под «ведомого» — клиента, а затем, изменяя ритм, тональность, присоединяя неиспользуемые паттерны речи и т.д. Переводит «ведомого» в ресурсное состояние. Для этого необходимо определить заранее, какое состояние необходимо сформировать у «ведомого». Затем необходимо соотнести это состояние с невербальными проявлениями, которые ведущий будет постепенно демонстрировать.

3.Консультационная беседа, ее структура

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.; 2022].

Консультационная беседа – это лично ориентированное общение в процессе, которого происходит общая ориентировка в личностных особенностях и проблемах Клиента семьи, устанавливается и поддерживается консультационный контакт, оказывается психологическая помощь.

В зависимости от этапа консультационная беседа бывает:

- 1) начальный вид – первая беседа с клиентом;
- 2) процессуальный вид – беседа, во время которой прорабатывается проблема;
- 3) завершающий – последняя беседа, подведение итога;
- 4) поддерживающий – вид беседы, который используется после проработки проблемы.

Структура одной беседы (по Алешиной Ю.Е.) :

- 1) знакомство с клиентом и начало беседы;
- 2) расспрос клиента: формирование и проверка консультантом гипотезы;
- 3) психокоррекционное воздействие; 4) завершение беседы.

4. Психологический запрос и виды психологических проблем.

После того, как сформирована доверительная атмосфера между консультантом и клиентом, можно переходить к следующему этапу консультирования: уточнению запроса от клиента.

Запрос – это определенным образом мотивированное обращение клиента к консультанту с просьбой представить конкретную форму психологической помощи. Запросы могут быть: конструктивными и неконструктивными.

1. Конструктивные запросы:

- запрос об информации;
- запрос о помощи в самопознании;
- запрос о помощи в саморазвитии;
- запрос о снятии симптома.

Симптом – любое телесное, психологическое или психосоматическое нарушение, беспокоящее и являющееся знаком более глубокой проблемы. Пример: «Помогите избавиться от вспышек ярости».

Также к симптомам относят:

1) различные психосоматические болезни, такие как: ожирение, анорексия (отсутствие аппетита), булимия (патологически повышенный аппетит), бронхиальная астма, нарушение зрения и др.;

2) любое нарушение поведения: драчливость, вранье, кражи, грубость и др.;

3) лень, нежелание что-либо делать, нежелание учиться, неспособность учиться;

4) неадекватная самооценка (излишняя скромность, застенчивость или наоборот, экспансивность, экстравагантность), страхи;

5) заикание, чрезмерная разговорчивость или болтливость;

6) заискивание перед начальством, угодничество, педантизм либо непризнание авторитетов;

7) депрессия, алкоголизм, наркомания и др.

2. Неконструктивный запрос – запрос, ставящий перед психологом не решаемую задачу. К нему относятся:

– запросы, содержащие предельные обобщения (пример: «Хочу всегда быть спокойным»);

– манипулятивный запрос – запрос, в котором содержится просьба о помощи в изменении не самого обратившегося, а лиц, на которых он жалуется (пример: «Помогите мне заставить мужа бросить пить»);

– фасадные запросы: клиент делает один запрос, а на самом деле у него другая проблема.

Для того чтобы неконструктивный запрос перевести в конструктивный, его необходимо переформулировать. Для этого используется техника перефразирования

Пример.

Первичный запрос	Тип запроса	Вопрос консультанта (перефразирование)
Дайте мне, пожалуйста, какие-нибудь тесты - жену хочу проверить	манипулятивный	Если я вас правильно понял, вы хотите лучше узнать свою жену?

Психологическая проблема.

Психологическая проблема – это совокупность субъективных трудностей, выраженных через состояния психологических характеристик личности, психологических трудностей, дисгармоничное состояние, причиняющее человеку страдание, от которого он хотел бы избавиться. Проблема – это движущая сила развития личности. Любые качественные изменения в психологии человека, являются результатом разрешения определенных противоречий, которые переживаются личностью, как психологическая проблема.

Виды психологических проблем:

1) внутриличностные / межличностные (страхи, самооценка);

2) осознанные / неосознанные;

3) явные / скрытые;

4) реальные / надуманные.

Жалобы. Формы и структура жалоб.

Часто клиент не может сформулировать свою проблему и высказать ее консультанту. Как правило, то, что клиент называет проблемой, ею не является. Приход на консультацию означает, что человек не может или не хочет понять суть своей проблемы. Обычно проблема формулируется клиентом в житейских терминах окружающей его реальности: «жена требует денег, постоянные конфликты, и ко всему прочему сын совсем отбил от рук». Так как человек считает, что страдания ему причиняет окружающий мир, то он на него и жалуется. Поэтому можно сказать, что клиент приходит к нам с жалобой.

Жалоба – сообщение клиентом об имеющихся у него трудностях, которые он хотел бы устранить, но не может сделать это самостоятельно.

Формы жалоб:

– непонятная жалоба (рекомендуется использование техники «перефразирования»). Например: «Недавно у меня с моей знакомой испортились отношения, я в надежде их наладить перепробовала все, ничего не получается. Что мне делать? » Консультант, чтобы установить, что же на самом деле клиент имеет в виду, использует технику «перефразирования» или систему уточняющих вопросов.

– составная жалоба: состоит из нескольких жалоб: «Меня мучает головная боль от ссор мужа с сыном по поводу того, что тот курит, когда напивается с горя, оттого что в карты все проигрывает».

– сложная жалоба – состоит из двух частей: 1-я – фасадная; 2-я – скрытая жалоба: «Мой муж совсем сливается, я бьюсь с ним, бьюсь, но у меня ничего не получается».

– жалобы со скрытым содержанием: «У моей дочери в 12 лет начались мигрени, прямо как у меня. Неужели она повторит мою судьбу?»

– жалобы на другого: «Мой сын совершенно не хочет учиться. Что мне с ним делать?»

– самодиагноз: собственное объяснение клиентом природы своей трудности, основанное на его представлении о самом себе, своей семье и человеческих

взаимоотношениях: «Я ни на что не гожусь, я даже замуж выйти не могу как нормальные люди».

– проблема: указание на то, что хотел бы изменить, но сам сделать не может:

«Я очень вспыльчивый человек, мне это так мешает в жизни, но я не умею с этим справляться».

Жалобы. Формы и структура жалоб.

Часто клиент не может сформулировать свою проблему и высказать ее консультанту. Как правило, то, что клиент называет проблемой, ею не является. Жалоба – сообщение клиентом об имеющихся у него трудностях, которые он хотел бы устранить, но не может сделать это самостоятельно.

Жалоба клиента всегда носит субъективный характер и показывает не объективные обстоятельства, а отношение клиента к ним. Для консультанта важно отношение клиента к обстоятельствам, но не сами обстоятельства.

Поэтому, с одной стороны, консультант не должен верить ни одному слову клиента, в смысле описания объективной ситуации, но в то же время необходимо полностью доверять ему, в смысле субъективной истины. Важно не то, что с человеком происходило, а то, как он к этому относится, что при этом чувствует, что про это думает, и что при этом делает.

Создается опасность получения от клиента неправильной информации, так как часто мы ошибочно интерпретируем то, что нам говорят, поэтому необходимо проверять получаемые сведения прежде, чем их интерпретировать и на них реагировать.

Пример. Если человек говорит, что он чего-то не может сделать, то это может значить, что: у него нет времени; он не знает, как это сделать; он не хочет этого делать; это как-то задевает его; у него просто нет технических возможностей сделать это и т.п. Прежде чем отвечать, нам нужно выяснить какая из этих возможностей действительно имеет место. С помощью простых вопросов мы можем удостовериться в том, что мы правильно понимаем ситуацию, и дать человеку понять, что мы его понимаем и интересуемся им.

Методика «Пропущенная информация».

Когда люди говорят, они пропускают большое количество материала. По самой природе языка говорится не все. В словах и предложениях выделяются определенные застывшие символы, связанные с тем, о чем идет речь. Это дает возможность понять (хотя и далеко не все), что имел в виду другой человек. То, что говорится явно - это поверхностная структура. Это то, что человек лучше всего осознает. Есть более глубокая структура, которая точнее представляет происходящее. Глубокая структура – это не просто набор слов. Это, скорее, набор восприятий, ощущений, идей, и т.д. Когда человек говорит, он пропускает определенные части глубокой структуры. То, как и какую информацию он пропускает, говорит о том, что происходит в его сознании. Восстановление пропущенного материала может дать важные ключи к решению его проблемы. В полное и хорошо сформированное описание входит то, что именно происходит, кто именно это делает; конкретно, когда и как. В нем правильно определено: кто, что, и какие именно обстоятельства являются причиной. Поэтому нужно исследовать именно те части высказываний человека, которые отклоняются от полного описания.

Пример. Представьте себе, что клиентка пришла к вам со следующей жалобой: «У меня с мужем постоянные ссоры. Его зарплаты нам катастрофически не хватает, при этом он не хочет напрягаться для того, чтобы получать больше. Но он же должен обеспечивать семью, так как я не работаю, а занимаюсь ребенком. Квартира у нас маленькая, сын все слышит, поэтому стал нервным и неуправляемым. Мы уже устали от этого, сил просто нет. Я понятно рассказываю?»

Как вы думаете: Какая зарплата у мужа клиентки? Сколько комнат в ее квартире? Сколько лет сыну? Как давно длится эта ситуация?

Обычно ответы бывают такие: «Зарплата мужа - 100-200 долларов, одно-двухкомнатная квартира, ребенку 3-7 лет, ситуация затяжная - 1-2 года». Но ответы могут быть и такие: «Зарплата мужа ~ 1000 долларов, двухэтажный коттедж, мальчику 18 лет. ситуация длится вот уже третий месяц», а это уже в корне меняет дело. Клиент в своей жалобе употреблял слова, которые создают лишь видимость

понимания. Впечатление, что все абсолютно понятно, обманчиво. Это «ловушка» для психолога, так как он (психолог) в эти неконкретные слова, которые имеют лишь форму, будет вкладывать свой смысл, свое представление о ситуации, взятое из своего жизненного опыта. В результате этого консультант решает в процессе консультирования проблемы не клиента, а свои. Ниже приведены основные пробелы и искажения, встречающиеся в рассказе клиента. Для каждого пробела или искажения есть способ, которым консультант может воспользоваться, чтобы восстановить информацию.

1. Простой пробел: упущены подробности. Произносится только часть фразы, а остальное опускается. Не включена движущая сила или предмет деятельности.

Чтобы лучше понять, как человек воспринимает свой мир, можно задать ему вопросы, разъясняющие недомолвки.

Я сердит	На что? На кого?
Я готов	К чему? `
Мне стало лучше	В каком смысле лучше?
Я не знаю что делать	Делать для чего?
Помогите мне	Какая вам нужна помощь?

2. Неопределенные местоимения: заменяют имена людей или названия предметов, о которых идет речь. поскольку они недостаточно конкретны, то легко может возникнуть путаница и недопонимание.

Это несправедливо	Что несправедливо?
Они говорят, что это невозможно	Кто говорит, что это невозможно?
Это неправильно	Что неправильно?
Этому надо положить конец	Чему надо положить конец?

3. Неопределенные глаголы \ существительные: общие глаголы и существительные, которые не описывают, что на самом деле происходит ни того чем они являются, заставляя консультанта догадываться об их подлинном смысле. Например: доверять, нравиться, поддерживать, помогать;

счастье, вина, отношения, проблема. Пропущены конкретно происходящие или желательные действия и смыслы.

Она меня все время обижает	Как она вас обижает?
Он мне нравится	Что вам в нем нравится?
Я не люблю, когда меня подталкивают в спину	Что значит подталкивают?
Я несчастна из-за того, что у нас сложились такие отношения	Что именно делает вас несчастной?
Эту проблему не решить - она слишком сложна	В чем состоит проблема?

4. Пробелы в сравнении: делается сравнение, но не указывается с чем

Сегодня ты выглядишь лучше...

Я думала, для меня это будет легче...

5. Потерян источник или исполнитель оценки и суждения

Говорят, что я не способна на поступки ?	Кто именно вам это говорит?
Известно, что мужчины склонны к изменам	Кто именно вам это говорит?

6. Категоричные обобщения, выраженные такими словами, как все, все, всегда, никогда.

Меня никто никогда не слушает	Хотя бы однажды вас кто-то выслушал?
Она всегда спорит со мной	Можете ли вы вспомнить случай, когда бы она с вами согласилась ?

7. Указание на необходимость: слова, не оставляющие выбора (обязан, должен, не могу) . Пропущены причины и последствия:

Я не могу об этом говорить	Почему?
Это невозможно	Почему? По какой причине?
Я должен делать так, как он	А что будет, если вы его не

говорит	слушаете?
Мне следует послушать	А если не будете слушать - что тогда?

8. Перенос ответственности: говорится, что что-то (кто-то) извне является причиной состояния. При этом полностью исключается собственная ответственность.

Ты меня сердишь	Что такого я сделал, что тебя рассердило?
Эта работа меня раздражает	Что именно вас раздражает в этой работе?

9. «Чтение мыслей»

Моя жена считает меня ленивым	Откуда вы знаете, что она так думает?
Я знаю, что ты на меня сердишься	Почему ты считаешь, что я сержусь?
Он слишком много хочет от меня	Чего он от вас хочет?

Восстановление пропущенного материала может быть также и самостоятельным завершённым процессом, который способен решить проблему. На этом уровне следует избегать интерпретаций, т.к. чем она точнее, тем больше возникает сопротивления и механизмов защиты у клиента. Необходимо помнить, что консультант лишь создаёт условия для катарсиса и инсайта.

Таким образом, изучив механизм установления контакта, научившись со-настраиваться на творческий процесс консультирования, выстраивать консультативной беседу, как особый вид профессиональной деятельности, формулировать психологический запрос от первого лица клиента, содержащий противоречие, которое и будет разрешено в ходе консультирования, консультант устанавливает консультативный контакт с семьёй на основе, которого и развивается в дальнейшем психосистемное семейное консультирование.

Список литературы

а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-

2. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГППУ, 2020. 265 с.

б) дополнительная

3. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. — 39 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html>

4. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023)

5. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. — Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2013. — 272 с. — 978-5-7567-0696-3. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8876.html>

Модуль 2

«Технологии семейного консультирования».

Лекция 4. Сопротивление в семейном консультировании

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.; 2022].

Цель: научить направлять сопротивление семьи на процесс развития семейного консультирования.

Результат освоения: уметь направлять сопротивление семьи на процесс развития семейного консультирования

План.

1. Общие представления о сопротивлении.
2. Клинические формы сопротивления.

3. Психологическая работа с сопротивлением семьи процессу консультирования.

В предыдущих лекциях были изучены технологии, которые консультант использует для установления консультативного контакта с семьей на основе, которого развивается в дальнейшем психосистемное семейное консультирование. Однако в процессе психосистемного семейного консультирования консультант обязательно сталкивается с сопротивлением семьи, которое является естественным результатом развития этого процесса. Поэтому консультанту необходимо уметь его определять и направлять активность семьи, проявленной через сопротивление на решение заявленной проблемы. Как это делать на практике и будет рассмотрено в данной лекции.

1. Общие представления о сопротивлении.

Проблема – движущая сила развития личности. Каждая проблема человека – это синтез его чувств, мыслей и намерений (интуиции). Проблема возникает, когда у человека сталкиваются как минимум два желания, одно из которых осознается человеком – «хочу», но клиент — это желание осуществить не может, так как есть еще одно, то, которое он не осознает – «хочу, чтобы ничего не менялось!». Поэтому консультант часто сталкивается с двумя сторонами проблемы: 1-я – «конструктивная» – часть проблемы, которая привела клиента к психологу, которая заставляет его страдать и желать перемен; 2-я – «деструктивная» – часть проблемы, которая показывает на то, что человека устраивает существующее положение вещей. Э. Берн описал замечательную метафору по этому поводу «Надпись на футболке». Образно говоря, клиент приходит к психологу в футболке, на лицевой части которой написано «Я хочу решить проблему», а на спине – «Я не хочу решать проблему».

При уточнении проблемы конфликт между конструктивными и деструктивными желаниями усиливается, и клиент начинает сопротивляться выяснению реальных потребностей. Это называют психологическим термином «сопротивление». Усиление сопротивления

говорит о том, что психолог движется в правильном направлении. Сопротивление может выражаться через: опоздание, долгое молчание, разговор на посторонние темы, забывчивость, сонливость во время консультации и т.п. Сопротивление возникает всякий раз, когда клиент не чувствует себя в безопасности.

Сопротивление – это клинический феномен, сопровождающий консультативный (психотерапевтический) процесс. Отказ от старых и выработка новых форм поведения, осознание причинно-следственных связей, изменении установок, смыслов, ценностей и отношений сопровождается сопротивлением клиента. Почему же человек, который сам обратился за консультацией и искренне хотел решить проблемы в области межличностных отношений, вдруг начинает сопротивляться: опаздывать, не помнит своих слов, спорит с психологом и критикует все его действия? В психологическом консультировании сопротивление определяется как такая система внешней или внутренней защиты клиента, при которой клиент сознательно или бессознательно противостоит терапевтическому воздействию консультанта, что делает трудным или невозможным достижение целей консультирования.

Каким образом выявить сопротивление? Как с ним работать? Как обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло? Эти вопросы решаются консультантом в зависимости от его теоретических пристрастий.

Сам термин «сопротивление» был впервые употреблен З. Фрейдом в работе «Об истерии», который рассматривал сопротивление как противодействие, которое неосознанно оказывает клиент попыткам проникновения в его сознание «вытесненного комплекса». В основе сопротивления, согласно взглядам З. Фрейда, находятся самоподавляющие и защитные силы, которые поддерживают невротическое функционирование. Сопротивление проявляется, когда психотерапевтическая работа начинает оказывать воздействие на защитную организацию личности или разрушать ее. Анализ защитных механизмов через анализ

сопротивления стал важным этапом проведения психоанализа.

Источниками возникновения сопротивления могут быть внешние и внутренние факторы:

К внутренним факторам относятся такие проявления, как:
- боязнь клиента показать свои негативные качества (с его точки зрения) ;

- наличие у человека повышенной тревожности, которая может быть механизмом, защищающим от неприятного анализа своего поведения или качеств личности;

- наличие у клиента механизма рационализации;

- присутствие у человека страха, что проговаривание его негативных мыслей и чувств, может привести к более худшим последствиям.

К внешним факторам относятся:

- отсутствие у клиента внутренних резервов для изменения проблемы;

- плохое самочувствие клиента;

- наличие психоза у клиента (у шизофреников могут появляться галлюцинации или они могут просто молчать, а невротики могут спорить, стать излишне раздражительными)

В психоанализе выделены источники такого сопротивления.

Сопротивление-подавление, связанное с потребностью клиента защитить себя от травмирующих воспоминаний, ощущений, событий.

Сопротивление-перенос, отражающее борьбу с импульсами, возникшими у клиента в отношении личности психоаналитика.

Сопротивление-выгода, представляющее собой вторичную выгоду от сохранения проблемы, симптома, болезни.

Бессознательное сопротивление (сопротивление -Id) — сопротивление инстинктивных импульсов любым изменениям в их способах и формах выражения.

Сопротивление, вызванное чувством вины клиента, его потребностью в наказании.

Сопротивление, вызванное неправильными действиями консультанта.

Сопротивление изменениям, которые ведут к сложностям в отношениях с близкими, значимыми людьми (например, с супругом, в основе отношений с которым лежит невротический выбор).

Сопротивление, являющееся следствием нежелания прекращать отношения со своим консультантом, зависимостью от него.

Сопротивление из-за необходимости отказа от привычных форм адаптации и др.

Сопротивление в психоанализе преодолевается с помощью интерпретации и проработки.

В. Райх связывал этот феномен с так называемой телесной броней. Он считал, что сопротивление можно преодолеть с помощью методик прямого телесного воздействия.

Гештальт - терапия рассматривает сопротивление в контексте незавершенных гештальтов — циклов, оборванных из-за нарушений контакта человека со средой. Такие незавершенные циклы, связанные с избеганием контакта, могут быть уместными, своевременными либо ригидными, неадекватными ситуации. В связи с этим гештальт - терапевты говорят о творческом и патологическом сопротивлении. Первое позволяет человеку приспособиться к жизненной ситуации и удовлетворить осознаваемые потребности, второе носит ригидный, жесткий, постоянный характер. Именно такое сопротивление необходимо выявить, а затем исследовать и преобразовать в процессе психотерапии.

Анализируя описание сопротивления в гештальт-терапии, С. Гингер пришел к выводу, что для его обозначения используются разнообразные термины: невротические механизмы, или невротические нарушения на границе контакта (Ф. Перлз); разновидности потери функции его (П. Гудман); виды защиты его (А. Жак); сопротивление-адаптация, или адаптационное сопротивление (И. Польстер, М. Польстер); нарушения self, или интерференция в осознании (Латнер); обрывы в цикле контакта (Д. Зинкер); невротические механизмы уклонения (М. Пети).

Рассматривая сопротивления в гештальт-терапии П. Гудман, выделял четыре основных механизма сопротивления: конfluence, интроекцию, проекцию и ретрофлексию. В работе с сопротивлением нужно акцентировать на нем внимание тем самым «проявляя» сопротивление, делая его эксплицитным. Важно сконцентрироваться не на борьбе с сопротивлением, а на его осознании клиентом с целью более адекватного функционирования в различных ситуациях.

Таким образом, сопротивление рассматривается, с одной стороны, как препятствие, с другой — как условие роста клиента. И это естественно: ведь сопротивление может быть нормальной, здоровой реакцией приспособления к окружающему миру. И только его ригидное, не соответствующее ситуации проявление, может свидетельствовать о невротическом поведении.

К. Роджерс описывает данный феномен как стремление клиента удержать неадекватное представление о себе, ведущее к искажению реального опыта и его отчуждению от личности. Цель работы с сопротивлением заключается в такой перестройке структуры «Я», которая придает личности гибкость, открытость по отношению к реальному жизненному опыту и новому обретению подлинного «Я».

Трансперсональная терапия использует специальные техники для преобразования энергии сопротивления. Последнее может преодолеваться при помощи психоделических препаратов либо биоэнергетических упражнений, рольфинга, ребефинга, холотропного дыхания.

Таким образом, в разных направлениях акцентируются следующие характеристики сопротивления:

Сопротивление — здоровая и неизбежная реакция клиента на изменения.

Сопротивление, как правило, не осознается клиентом.

Психолог должен уметь обнаруживать сопротивление клиента и прорабатывать его путем расширения зоны осознания клиента.

Сопротивление имеет следующие характерные особенности:

- является специфической защитной формой переноса;

-
- имеет бессознательную природу, то есть не осознается клиентом;
 - амбивалентно, то есть проявляется в двойственном отношении клиента к консультациям, когда клиент одновременно и хочет получить помощь, и сопротивляется ей;
 - выполняет защитную функцию для личности клиента.

Сопротивление имеет следующие положительные функции:

- служит основой для диагностических заключений и позволяет консультанту делать прогнозы относительно исхода консультирования, так как обнаружение сопротивления — это первый шаг к использованию его в терапевтической работе с клиентом;
- является защитным механизмом, помогающим адаптации клиента к реальности в случаях, если тревога или иные негативные чувства клиента слишком сильны и могут мешать ему адаптироваться;
- сигнал к прекращению консультирования или приостановлению консультантом интервенций, так как достигнут определенный уровень бессознательного, в котором существует множество глубоких и непроработанных конфликтов, и к контакту на этом уровне клиент пока не готов.

2. Клинические формы сопротивления.

Механизмы психологической защиты— это «адаптивные механизмы, направленные на редуцирование патогенного эмоционального напряжения, предохраняя от болезненных чувств и воспоминаний, и дальнейшего развития психологических и физиологических нарушений». Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: 1) они, как правило, бессознательны; 2) они искажают, отрицают или фальсифицируют реальность.

1. Вытеснение. Вытеснение — это механизм психологической защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы (желания, мысли, чувства) , вызывающие тревогу, становятся бессознательными. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее, сохраняют

свои эмоциональные и психовегетативные компоненты. При вытеснении содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, а вызванное ею эмоциональное напряжение воспринимается как немотивированная тревога.

2. Отрицание — механизм психологической защиты, который заключается в отрицании, неосознавании (отсутствии восприятия) какого-либо психотравмирующего обстоятельства. Как процесс, направленный вовне, «отрицание» часто противопоставляется «вытеснению» как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. В качестве механизма психологической защиты отрицание реализуется при любых внешних конфликтах и характеризуется выраженным искажением восприятия действительности, когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе.

3. Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляется с гиперкомпенсацией. К реактивным образованиям относится замена «Эго» — неприемлемых тенденций на прямо противоположные. Например, преувеличенная любовь ребенка к одному из родителей может быть преобразованием социально недопустимого чувства ненависти к нему. Жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

4. Регрессия — возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления. Например, истерические реакции типа рвоты, сосания пальцев, детского лепета, излишняя сентиментальность, предпочтение «романтической любви» и игнорирование сексуальных отношений у взрослого человека идут в ход, когда «Эго» не в состоянии принять реальность такой, какая она есть. Регрессия, как и реактивные образования, характеризует инфантильную и невротическую личность.

5. Изоляция — отделение аффекта от интеллектуальных функций. Неприятные эмоции блокируются таким образом, что связь между определенным событием и его эмоциональным переживанием в сознании не выступает. По

своей феноменологии этот механизм психологической защиты напоминает синдром отчуждения в психиатрии, для которого характерно переживание утраты эмоциональной связи с другими людьми.

6. Идентификация — защита от угрожающего объекта путем отождествления себя с ним. Так, маленький мальчик бессознательно старается походить на отца, которого боится, и тем самым заслужить его любовь и уважение. Благодаря механизму идентификации достигается также символическое обладание недостижимым, но желаемым объектом. Идентификация может происходить практически с любым объектом — другим человеком, животным, неодушевленным предметом, идеей и пр.

7. Проекция. В основе механизма проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства, и мысли локализуются вовне, приписываются другим людям. Агрессивный человек склонен, оценивая самого себя как личность чувствительную, ранимую и чувствительную, приписывать окружающим агрессивные черты, проецируя на них ответственность за социально неодобряемые агрессивные тенденции. Хорошо известны примеры ханжества, когда индивид постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

8. Замещение (смещение) . Действие этого защитного механизма проявляется в своеобразной «разрядке» подавленных эмоций, обычно враждебности и гнева, направленных на более слабых, беззащитных (животных, детей, подчиненных) . При этом субъектом могут совершаться неожиданные, в ряде случаев бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

9. Рационализация — псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Наиболее яркие проявления механизма рационализации получили название «кислый виноград» и «сладкий лимон». Защита по типу «кислого винограда» заключается в обесценивании недостижимого, снижении ценности того, что субъект получить не может. Защита по типу «сладкого лимона» имеет своей целью не

столько дискредитацию недостижимого объекта, сколько преувеличение ценности того, чем человек реально обладает. Механизмы рационализации наиболее часто используются в ситуациях потери, защищая от депрессивных переживаний.

10. Сублимация — психологическая защита посредством десексуализации первоначальных импульсов и преобразования их в социально приемлемые формы активности. Агрессивность может сублимироваться в спорте, эротизм — в дружбе, эксгибиционизм — в привычке носить яркую броскую одежду.

3. Психологическая работа с сопротивлением семьи процессу консультирования.

Можно выделить следующие случаи сопротивления.

1. Клиент молчит. Если клиент молчит, нужно выяснить причины

молчания с помощью вопросов. Иногда полезно задать клиенту следующие вопросы: «Что мешает Вам говорить?»; «Что заставляет Вас отказываться от работы?»; «Что Вас пугает?»; «Что произойдет, если Вы сейчас начнете говорить?»; «О чем Вы сейчас не хотите говорить?». Иногда молчание клиента выполняет полезную функцию. В момент паузы он может вспоминать и анализировать прошлое, завершать важные ситуации, вновь переживать какие-то события. Нужно внимательно анализировать поведение клиента и позволять ему «брать паузы» в случае необходимости. Если же молчание является формой сопротивления, важно получить согласие клиента на работу. Психолог может спросить: «Вы хотели бы исследовать свое молчание?»; «Вы хотели бы узнать, что скрывается за Вашим молчанием?»; «Вы хотели бы поработать с этим?»

2. Клиент в какой то, момент рассказа останавливается и сообщает психологу, что он не может больше говорить. Необходимо выяснить, что мешает ему продолжать рассказ: «Что мешает Вам говорить?»; «Что Вас беспокоит?»; «Вы не можете рассказывать именно мне?»; «Что случится, если я узнаю все до конца?». Полезным может быть также обращение к телесным ощущениям и чувствам клиента.

3. Клиент постоянно говорит, сессия заполнена его монологом.

Если это не кризисная ситуация, когда клиенту просто необходимо выговориться, а повторяющееся из раза в раз поведение («монополизация» терапевтического процесса), консультанту необходимо обращать на него внимание клиента: «Для чего я Вам нужна? В течение 40 мин я не смогла вставить ни слова»;

«Во время сессии Вы смотрите не на меня, а на стену и непрерывно говорите. Кому Вы рассказываете?»; «Я чувствую обиду и недоумение. Я хочу Вам помочь, но Вы просто не даете мне

шанса». В работе с такой формой сопротивления иногда приносит пользу директивная остановка клиента и прояснение целей, мотивации, проблемы, которую он хочет разрешить.

4. Клиент использует слова как «дымовую завесу». Примером могут служить речевые клише («она мной манипулирует»; «хочется повысить эффективность нашего взаимодействия») ; психологические либо специальные термины («мое бессознательное мне подсказало»; «он настоящий параноик, все время выстраивает систему обвинений») ; жаргонные слова или сленг («сидим в чате, с чайником по аське болтаем») ; слова-преувеличения или преуменьшения («чуть-чуть, совсем немного на него повысила голос»; «слегка ее ударил»; «принес огромный-преогромный торт моей подруге»; «я честно-пречестно ничего не сделала»; «мы действительно были очень-очень близки друг другу») ; слова «как будто бы» реальности («я как бы хотела остаться с ним») . Психолог может использовать прояснение («Я не понял ваших слов», «Поясните еще раз») , уточнение («Что Вы имели в виду, говоря о Вашем бессознательном?») , интерпретацию («Мне кажется, Вы запутываете рассказ») и др.

5. Неконгруэнтность (несоответствие) между рассказом и поведением клиента: очень сильные чувства в обычной ситуации; неуместные эмоциональные реакции; рациональные рассуждения

при отсутствии чувств. Необходимо обращать на эти проявления внимание клиента: «Вы говорили о любви к

своему бой-френду и при этом ломали свои пальцы»; «Вы рассказывали о том, что Вас

чуть не изнасиловали, монотонным голосом, не меняя интонации». Часто во время сессии наблюдаются скука, вялость клиента, либо, наоборот, не соответствующее ситуации сильное эмоциональное возбуждение, радость, веселье, смех, рассказывание анекдотов. Все несоответствия либо маскируемые чувства нужно прояснять: «Вы говорите о том, что подруга Вас предала, и улыбаетесь. Что Вам мешает разозлиться на нее?»; «Что важное Вы не хотите говорить, предпочитая скучать?»; «Как Вы объясните такую сильную обиду на маму из-за незначительного повода?»; «Как только мы подходим к важным вещам, Вы начинаете рассказывать смешные истории. Это Ваш способ избегать переживаний или что-то другое?». Важно обращать внимание клиента на его эмоциональные проявления и мотивировать его на исследование всех «необычных» проявлений.

6. Отношение к консультанту. В случае сильной идеализации или, наоборот, сильных негативных чувств к консультанту можно предположить наличие сопротивления. Консультант может заметить, что клиент все время смотрит мимо него, не слышит его слов, перебивает, забывает или, наоборот, признается в любви, говорит комплименты, приносит подарки, пытаясь стать другом. Сопротивление может также проявляться в том, что клиент неожиданно для консультанта проявляет враждебность, злость, гнев или ярость в его адрес либо испытывает чувство раздражения. Консультант должен обращать внимание клиента на подобные проявления. Иногда консультант может пойти на риск самораскрытия: «Я сегодня не могу включиться. Возможно, это происходит потому, что Вы уже в который раз рассказываете мне ту же историю. Что Вы чувствуете по поводу происходящего между нами?». Внимательное отношение консультанта к своим чувствам и самораскрытие может привести к преодолению сопротивления и более глубоким личностным изменениям клиента.

7. Клиент говорит о внешних, несущественных событиях: политике, погоде, кинофильме; переводит разговор на

другую тему, как только речь заходит о важных событиях. Можно обратить на это внимание клиента и передать ему ответственность за такое поведение: «Вы говорите о вчерашнем футбольном матче. Если Вы действительно этого хотите, я готов обсудить его с Вами — ведь это Вы платите деньги»; «Эта тема действительно важна для Вас?»; «От чего Вы убегаете сейчас, меняя тему разговора?».

8. Фиксация клиента в определенном времени. Клиент все время говорит о прошлом или, наоборот, о будущем. Психологи специально поощряют рассказ клиента о его прошлом. В консультировании главная работа ведется в направлении адаптации к настоящему, если клиент не хочет обсуждать происходящее с ним сейчас, в реальной жизни, и все время возвращается к событиям прошлого, это может быть проявлением сопротивления (речь не идет о сильных травмах прошлого, а, скорее, о тех ситуациях, когда клиент отказывается обсуждать настоящее). В гештальт-терапии акцент в работе строится на реальности «здесь-и-сейчас». Консультанту важно помнить, что несмотря на наличие различных контекстов («там-и-тогда», «там-и-сейчас», «здесь-и-тогда», «здесь-и-сейчас») изменения происходят только в настоящем. Если клиент «застрял» в прошлом, можно выяснить у него: «Как Вы сейчас относитесь к этому событию?»; «Что Вы сейчас чувствуете по поводу этой ситуации?» Фантазии клиента о будущем тоже являются сопротивлением в форме ухода от настоящего. Возвращение клиента к контексту «здесь-и-сейчас» позволяет сфокусироваться на его актуальных чувствах и переживаниях, обусловленных жизненной ситуацией, на сессии.

9. Избегание определенных тем. Например, клиент может говорить только об одной области своей жизни (семейной, профессиональной) и отказывается расширять контекст.

Клиент также может избегать темы смерти, смысла жизни (и других экзистенциальных тем), темы секса, выражения агрессии и др. Клиент приходит из определенного социума, и его проблемы существуют в определенном «поле», поэтому их решение находится в этом же поле. Исследование жизненного поля клиента, его ресурсов может оказаться

полезным при условии понимания клиентом интереса психолога, например, к его семье, когда в фокусе его жалобы — отношения с начальником. Иногда нужно объяснить клиенту, что вопросы психолога — не праздное любопытство, а способ выявления постоянно повторяющихся, стереотипных способов его поведения.

10. Телесные проявления: «замороженность», «одеревенелость» позы, жестов, движений, оцепенение, «ригидность» телесных проявлений или, наоборот, чрезмерная расторможенность, подвижность (клиент не может усидеть на месте) . Бывает, что клиент садится всегда на одно и то же место и в одинаковой позе проводит все сеансы. Психолог может обратить внимание клиента на его позу, на несоответствие позы и слов. Иногда целесообразно усилить движение, полностью вжиться в позу и услышать, какое сообщение клиенту несет его тело.

11. Клиент соглашается со всем, что говорит психолог, очень быстро и успешно продвигается «по пути к здоровью» и хочет закончить терапию раньше времени под предлогом того, что с ним уже «все хорошо». Такое сопротивление, проявляющееся через «бегство к здоровью», позволяет пациенту прервать терапию, не изменяясь и сохранив неизменным и неадаптивное поведение, установки, отношения.

12. Клиент ничего не получает от консультирования: не изменяется, все в его жизни остается по-прежнему. Возможно, это «отвергающий помощь нытик» (ОПН по классификации И. Ялома) ; клиент, который всегда говорит: «Да... но...». Такой поведенческий паттерн является, согласно Э. Берну, одной из наиболее широко распространенных игр, в которые играют во всех социальных и терапевтических группах. Такой клиент отвергает помощь множеством разнообразных и тонких способов: в прямой либо косвенной форме; формально соглашаясь с консультантом, но ничего не меняя в поведении. Полезным может оказаться исследование мотивации обращения за помощью. Возможно также, что клиента страшат изменения, и тогда важно узнать об этих страхах и тревогах. Промашкой для консультанта будет

выражение разочарования либо злости по отношению к клиенту. Необходимо помнить, что отношение такого клиента к любому авторитету базируется на чувстве недоверия и враждебности и обращение за помощью связано для него с ожиданием отказа или отвержения.

13. У клиента есть какая-то тайна, которую он не готов раскрыть консультанту, и очень много энергии тратит на то, чтобы удерживать эту тайну в целостности и сохранности. Можно спросить: «Вы что-то не договариваете? Вы пока не готовы обсуждать со мной какие-то обстоятельства из Вашей жизни?». Если консультант получает утвердительный ответ, он может предложить клиенту вернуться к этому тогда, когда клиент будет готов. При согласии клиента можно работать с проблемой без содержания (опираясь на испытываемые им чувства, переживания, когнитивное и эмоциональное восприятие тайны, на то, как тайна влияет на его жизнь, использовать язык метафор и т.д.).

14. Клиент часто опаздывает, пропускает сеансы, забывает об оплате за консультации. Каждый раз, когда проявляется такой поведенческий паттерн, терапевт должен обсудить его с клиентом. Полезным при этом может явиться пересмотр контракта.

15. Клиент сопротивляется принятию теневых аспектов собственной личности, отказывается признавать, что проецируемые черты, влечения, мотивы принадлежат ему. Он не готов принимать отторгаемые части себя, не признает собственную зависть, агрессию, вину, обиду. Полезным может стать исследование этих проекций, которые являются противоположным полюсом «хорошей части» клиента. Выработка более реального образа себя, принятие теневых аспектов собственной личности — этот процесс часто сопровождается сопротивлением, однако позволяет клиенту обрести подлинное «Я».

16. Возражения. Возражение – это определенным образом выраженное несогласие человека с объективной или субъективной реальностью (своей или окружающего мира), оно выражается в конфликте между идеальными представлениями человека и тем, что он наблюдает в реальности. Человек без возражений – это человек без

собственного мнения. Замечания означают, что клиент вас активно слушает, следит за вашей аргументацией и всё обдумывает. Поэтому доводы клиента стоит воспринимать не как препятствия, а как помощь для выстраивания консультативного контакта. Возражения показывают клиент в консультировании.

Чтобы конструктивнее реагировать на возражения, полезно чётко отличать их разновидности.

Невысказанные возражения – это те, которые клиент не успевает, не хочет или не смеет высказать. Он не произносит ни слова, но явно выражает сомнение и недовольство. Причина – недоверие к вам или невозможность вставить слово в поток вашей речи. Поэтому необходимо обуздать свою разговорчивость и перейти к диалогу с помощью «открытых вопросов»: «Что Вы об этом думаете?», «Какой подход, по-вашему, лучше?», «Какие возможности Вы видите для решения проблемы?».

Общее сопротивление возникает, как правило, в самом начале беседы. Поэтому это возражения общего характера. Попытаться разобраться в них – значит, свернуть с дороги. Клиент, скорее всего, ещё толком не познакомился с вашей аргументацией, и направление беседы четко не обозначилось, а если фронтальное сопротивление возрастает, скорее всего, тактика выбрана неверно. Значит, для начала нужно совместно определиться с проблемой в соответствии с этим приступить к обсуждению.

Стремление к получению дополнительной информации является доказательством заинтересованности клиента. Видимо, недостаточно ясна ваша аргументация, недостаточно уверенно вы себя держите. Придется дать спокойные уверенные разъяснения, вместе разобраться в том, что неясно.

Предубеждения – причина особенно неприятных замечаний. Клиентом используется «агрессивная» аргументация, рассматриваются только отрицательные стороны предмета беседы, выдвигаются особые требования. В этом случае никакие контрдоводы не помогут, так как эта позиция имеет под собой эмоциональную почву и, следовательно, логика здесь бесполезна. Причиной явился

неверный подход с вашей стороны, ошибочно составленная аргументация, резкая антипатия клиента к вам (перенос) . Необходимо разделить предубеждения и субъективные замечания, выяснить точку зрения и мотивы клиента, подготовить отступление.

Ироничные (ехидные) замечания – следствие плохого настроения клиента, а иногда его желания проверить вашу выдержку. Замечания носят вызывающий, вздорный и даже оскорбительный характер. Причина в недовольстве вашим поведением, плохое настроение или спортивное изучение пределов вашего терпения и ораторского искусства. Тактика консультанта: проверить, имеет возражение под собой серьёзную основу. Реакция может быть остроумной или вообще никак не проявиться.

Стремление продемонстрировать себя можно объяснить желанием клиента высказать собственное мнение. Причина – слишком сильная аргументация с вашей стороны или самоуверенный тон. Выход: не создавать впечатления «истины в последней инстанции», не подчёркивать, что все нити беседы в ваших руках и все выводы делаете вы. Клиент должен найти подтверждение и своих идей, и мнений. Обязательно нужно поддерживать обратную связь, задавать вопросы, уточняющие согласие оппонента и выявляющие его позицию.

Субъективные замечания. Люди чаще всего уверены, что их проблемы уникальны, а дела исключительны, и их никак нельзя сравнивать с делами других людей. Типичная формулировка: «Всё это прекрасно, но мне не подходит». Значит, вы слишком мало внимания уделяете личности клиента.

Объективные возражения клиент высказывает для того, чтобы развеять свои сомнения. Он вполне искренне, без всяких уловок, хочет получить на них обоснованный ответ, чтобы выработать собственное мнение, поскольку у него еще сохранились веские причины против предлагаемого вами конкретного решения. Причина: у клиента другой, уже обдуманый, подход к решению проблемы, и объяснения преимуществ вашего варианта его пока не удовлетворяют. Не следует противоречить в открытую. Лучше признать

приемлемость позиции оппонента и ещё раз совместно обсудить выигрышные стороны вашего предложения.

Последняя попытка. Эти замечания очень редко делаются всерьёз. Перед окончанием беседы клиента охватывает неприятное «ощущение конца». Он уже начинает размышлять о трудностях и препятствиях, связанных с реализацией принятого решения, у него возникают опасения преждевременности принимаемых мер. Это лишь слегка видоизменённый повтор сделанных ранее замечаний, на которые уже получен ответ. Это сигнал к завершению беседы и принятию окончательного решения. Клиент в последний раз и чаще всего тщетно пытается отсрочить принятие решения для очистки и успокоения совести. Целесообразно привлечь ещё один, припрятанный в рукаве, косвенный аргумент в пользу принимаемого решения и без проволочек определить позиции.

17. Отговорки - высказывания, явно невяжущиеся с предыдущей аргументацией, - могут быть маневром при нежелании продолжать разговор либо сигналом того, что вы не добились контакта с клиентом. Причина в слишком быстром переходе к аргументации или же в нерешительности клиента. Тактика здесь одна: принять замечание к сведению и больше по этому поводу не дискутировать.

Если консультант выявил сопротивление клиента, он должен ответить себе на ряд вопросов: «Как я отношусь к такому поведению клиента?»; «Что я чувствую к своему клиенту?»; «Какие мысли, фантазии вызывает у меня клиент?»; «В какой форме лучше проработать данное сопротивление с данным конкретным клиентом?».

Работая с сопротивлением, нужно избегать сильной фрустрации потребности клиента в стабильности. Лучший способ заключается в демонстрации клиенту бесполезности сопротивления как агента изменений. Существует ряд рекомендаций, содержащих специальные техники, стратегии и приемы работы с сопротивлением, включающие степень самораскрытия и аутентичности терапевта, характер работы с сопротивлением — интерпретация, конфронтация,

преувеличение, проработка, поддержка и исследование ресурсной части сопротивления и др.

Клиенту следует объяснить, что сопротивление — это его собственная психическая деятельность, акция, которую он сам осуществляет бессознательно, предсознательно или сознательно, что сопротивление не является виной или слабостью пациента и что анализ сопротивления — важная часть собственно психоанализа. Только тогда, когда клиент сам определит, что он сопротивляется, сам ответит на вопрос, почему и чему он сопротивляется, становится возможным сотрудничество с ним, только тогда создается необходимый для эффективного анализа рабочий альянс.

Д. Коттлер выделяет следующие важные моменты, которые нужно учитывать консультанту при работе с сопротивлением: 1) сохранение внутреннего спокойствия; 2) проявление изобретательности и гибкости; 3) терпение; 4) выявление скрытой за сопротивлением информации; 5) распознавание ловушек, мешающих прогрессу, и их избежание; 6) заботливое отношение к клиенту, несмотря на его поведение; 7) интерпретация происходящего, чтобы клиент мог увидеть скрытый смысл сопротивления и его побудительные мотивы; 8) уверение клиента в том, что это нормальная реакция с учетом складывающихся обстоятельств; 9) учет собственной роли в возникновении кризисной ситуации и принятие ответственности за ее нормализацию.

Консультанту необходимо уметь анализировать свой вклад в сопротивление клиента. Он может вызвать сопротивление властными, агрессивными, провокационными либо манипулятивными действиями. В консультативной сессии важно удерживать в сознании оба фокуса: форму проявления сопротивления (как сопротивляется клиент) и содержание сопротивления (чему сопротивляется клиент). Наиболее продуктивным способом работы является создание условий, позволяющих клиенту осознать собственное сопротивление и восстановить способность данного лица к движению в направлении достижения более гармоничного и полного «бытия в мире».

Техника анализа сопротивления складывается из следующих основных процедур.

1. Процессы осознания сопротивления.
2. Демонстрации факта сопротивления пациенту: демонстративное выявление сопротивления; усиление сопротивления.
3. Прояснения мотивов и форм сопротивления:
4. • какой именно специфический болезненный аффект заставляет пациента сопротивляться;
5. • какое специфическое инстинктивное побуждение является причиной болезненного аффекта в момент анализа;
6. • какую конкретную форму и какой конкретный метод использует пациент для выражения своего сопротивления.
7. Интерпретации сопротивления:
8. • выяснение того, какие фантазии или воспоминания являются причиной аффектов и побуждений, стоящих за сопротивлением;
9. • объяснение истоков и бессознательных объектов выявленных аффектов, побуждений или психических событий.
10. Интерпретации формы сопротивления:
11. • объяснение данной формы, а также сходных форм деятельности во время анализа и вне анализа;
12. • прослеживание истории и бессознательных целей этой деятельности в настоящем и прошлом пациента.

Основное правило техники интерпретации заключается в следующем: анализ должен вестись от сопротивления к содержанию, от сознательного к бессознательному, от поверхностного понимания к глубинному.

Таким образом освоив технологию работы с сопротивлением семьи, которое является естественным результатом развития внутренних изменений семьи, консультант сможет направлять активность семьи, проявленной через сопротивление на решение заявленной проблемы.

Список литературы

- а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-

2. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

б) дополнительная

3. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. — 39 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html>

4. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023)

5. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. — Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2013. — 272 с. — 978-5-7567-0696-3. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8876.html>

Модуль2

«Технологии семейного консультирования».

Лекция 5. Особенности консультирования различных типов клиентов.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.; 2020, 2022]

Цель: изучить особенности консультирования различных типов клиентов и применение в процессе семейного консультирования

Результат освоения: знание особенностей консультирования различных типов клиентов и применение в процессе семейного консультирования

План.

I Консультирования различных типов клиентов: тревожных, при реакциях страха и фобиях, враждебно

настроенных и агрессивных, «немотивированных», при переживании вины, плачущих, при алкоголизме, с депрессией и суицидальными намерениями, при переживании утраты.

II. Некоторые признаки поведения, характеризующие психологическое состояние клиента.

Предыдущая лекция была посвящена технологии работы с сопротивлением семьи, и способам направления активности семьи, проявленной через сопротивление на решение заявленной проблемы. Это можно будет сделать более эффективно если изучить особенности консультирования различных типов клиентов, представленные в этой лекции, и применять в процессе семейного консультирования.

Консультирование различных типов клиентов

Консультирование тревожных клиентов.

Тревожность имеет сходство со страхом, ведь в обоих случаях проявляется реакция на опасность. В основе тревожности всегда лежит внутренний конфликт личности. Для тревоги свойственно растягиваться во времени, постоянно повторяться или становиться непрерывной. С физиологической точки зрения тревожность вызывает физиологические изменения, подготавливающие организм к борьбе. Возбуждается сердечно-сосудистая система, а деятельность пищеварительного тракта угнетается. Тревожность проявляется на трёх уровнях:

1. Нейроэндокринном (продукция адреналина – эпинефрин) .

2. Психическом (неосознаваемые опасения) .

3. Соматическом или моторно-висцеральном (физиологические реакции различных систем организма на увеличение продукции эпинефрина) :

а) дерматологические реакции (кожные раздражения) ;

б) реакция сердечно-сосудистой системы (тахикардия, увеличение систолического давления) ;

в) реакция пищеварительного тракта (подавление деятельности слюнных желёз – сухость во рту, неприятный привкус, анорексия, понос, запор т. п.) ;

г) реакции дыхательной системы (учащённое дыхание, отдышка, гипервентиляция) ;

д) генитально- уринальные реакции (учащённое мочеиспускание, нарушение менструации, боль в области таза, фригидность, импотенция) ;

е) вазомоторные реакции (потоотделение, покраснение кожи) ;

ж) реакции скелетно-мышечной системы (головные боли, боли в затылке, артралгия) .

Продолжительная тревожность вызывает психосоматические расстройства. Человек, постоянно испытывающий тревожность, живёт как бы под тёмным небом и не способен преодолеть напряжение ни усилиями собственной воли ни с помощью близких. Существует постоянная угроза социальному положению, финансовому благополучию и т. п. Тревожность часто проявляется не на прямую, а «перевоплощается». Одна из наиболее частых «маскировок» тревожности – переименование. «Я раздражён; я в напряжении; у меня слабость; я боюсь; мне грустно; я постоянно просыпаюсь по ночам; я не чувствую себя самим собой». Очень часто тревожность выражается соматическими симптомами.

Тревожность маскируется определёнными действиями. Весь спектр навязчивых действий – от постукивания пальцами по столу, кручения пуговиц, докучливого моргания глазами, почёсывания и до переедания, чрезмерного пьянства или курения, навязчивой потребности покупать вещи. Тревожность также не редко скрывается за другими эмоциями. Раздражительность, агрессивность, враждебность могут выступать в качестве реакций на вызывающие тревогу ситуации. Некоторые клиенты становятся саркастичными, язвительными, трудно уживчивыми. Другие становятся холодными, скованными, неразговорчивыми. Непрерывное говорение – это своеобразная форма самозащиты.

Утончённая форма наступления на консультанта состоит в стремлении подружиться с ним. Женщины ведут себя сходным образом, но с характерной для них спецификой – стараются подчеркнуть свою женскую привлекательность, демонстрируют материнское или сестринское поведение,

проявляют озабоченность внешним видом и здоровьем консультанта, что создаёт у них иллюзию дружеских отношений. Такое поведение клиентов направлено на «уничтожение» консультанта как профессионала; побуждающими мотивами выступают страх и тревожность, отрицание серьёзности проблем. Механизмы функционируют автоматически, на бессознательном уровне.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Регрессия. Нисхождение на более ранний уровень приспособления (при рождении второго ребёнка малыш первенец перестаёт пользоваться туалетом, начинает просить соску и т. п.) .

3. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция (включение в себя) . Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

5. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

6. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви) .

7. Компенсация. Попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсация низкого роста – стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности – грубостью и конфликтностью. Ещё

выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области) .

8. Реактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.) .

9. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Методы работы.

Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (подстройку) и в процессе беседы осуществлять «ведение» (лекцию 3) .

Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу –слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование) . Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию (это у тебя от того, что.....) ; активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

Психологическая поддержка. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека

Три важных момента:

- отсутствует сравнение с кем-либо;
- учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи) ;
- обращение к личности собеседника независимо от ее успехов, ошибок, достижений

Консультирование при реакциях страха и фобиях.

Страх имеет биологическую значимость, так как охраняет от многих опасностей. Без чувства страха мы оказались бы легко уязвимыми. Консультант должен помочь клиенту понять смысл события, вызвавшего чувство страха, разобраться, в какой степени его реагирование на это событие является оправданным и адекватным. Не нужно помогать клиентам полностью избавляться от страха, а также не следует скрывать информацию, которая на первый взгляд кажется пугающей. Информация, представленная должным образом, только подготавливает к тяжким событиям. Определённая доля страха может оказаться целительной. Консультант должен помочь клиенту конструктивно воспользоваться страхом.

Фобии представляют большую сложность при работе с клиентом. Фобии подразумевают замещение переживания тревожности страхом, при этом «выбирается» специфичный и конкретный объект или ситуация вместо неопределённой направленности тревожности. Страх в отличие от тревожности поддаётся контролю. Смысл фобий сильно зависит от индивидуальной жизни клиента, поэтому консультант не должен проявлять поспешность в интерпретировании внутренних конфликтов клиента на основании его конкретной фобии. Стержнем невротического поведения с преобладанием фобии является усиленное избегание тревоги, стремление обойти породивший её конфликт. Ещё один способ бегства от тревоги клиентов с фобическими реакциями – это занятие самолечением.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Регрессия. Нисхождение на более ранний уровень приспособления (при рождении второго ребёнка малыш первенец перестаёт пользоваться туалетом, начинает просить соску и т. п.) .

3. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к

галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция (включение в себя) . Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

5. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

6. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви) .

7. Компенсация. Попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсация низкого роста – стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности – грубостью и конфликтностью. Ещё выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области) .

8. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Методы работы:

– Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (подстройку) и в процессе беседы осуществлять «ведение» (лекцию 3) .

– Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу –слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование) . Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию (это у тебя от того, что.....) ; активно использовать в разговоре

местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

– Психологическая поддержка. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека

– Консультанту важно разобраться, какую вторичную выгоду извлекает клиент из своего «трусливого» поведения в семейных отношениях, на работе или каких-либо других областях. Страх необходимо проанализировать с членами семьи используя материал лекции «Универсальные законы развития». Эффективная коррекция страхов требует от консультанта усиленного самоконтроля.

Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.;2020, 2022]

Немало проблем в консультировании вызывают негативно настроенные или открыто враждебные (что встречается реже) клиенты. Консультанты по-разному реагируют на таких клиентов: одни на враждебность отвечают раздражительностью и враждебностью; другие стараются проявлять любезность и дружелюбие; третьи игнорируют клиентов, ведут себя так, как будто ничего не случилось. Консультанту важно знать происхождение озлобленности. Причины озлобленности каждого клиента скрыты в его жизненных обстоятельствах.

Агрессия (от лат. aggressio – нападение, движение в направлении фрустрирующего фактора), по мнению Л.Д. Столяренко, не только поведение, но и психическое состояние, включающее познавательный, эмоциональный и волевой компоненты. Познавательный компонент заключается в понимании ситуации как угрожающей, в видении объекта для нападения. Некоторые психологи, например, Лазарус, считают основным возбудителем агрессии угрозу, полагая, что угроза вызывает стресс, а агрессия уже является реакцией на стресс. Важен эмоциональный компонент агрессивного состояния, в котором выделяется гнев: часто в состоянии

агрессии человек испытывает сильный гнев, ярость. Однако агрессия не всегда сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Агрессивные действия часто сопровождаются эмоциональными переживаниями недоброжелательности, злости, мстительности, которые далеко не всегда приводят к агрессии. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, настойчивость, решимость, инициативность, смелость.

Оценить ситуацию как угрожающую и вызывающую стресс можно только исходя из системы ценностных ориентации, а повышение агрессии уже является реакцией на стресс. Соответственно, чем более альтруистически, духовно направлены ценности, тем ниже возможность оценить ситуацию как угрожающую и, следовательно, ниже уровень агрессии. Благоприятный психологический климат и рефлексия состояния, потребностей и ценностей способствует нормализации показателя агрессии.

В течение жизни, особенно в детские годы, формируется индивидуальной «стиль враждебности», т.е. из-за чего мы злимся, как накапливается и вымещается злость. Одни клиенты сердятся, когда консультант говорит повелительным тоном; другие – когда ясно и точно не указывает, что делать; третьи – когда задают много личных вопросов, потому что это кажется им излишним любопытством.

Важно понять, что злость главным образом «привнесена» в консультирование и напрямую не связана с тем, что говорит и делает консультант. Когда клиент, особенно в начале консультирования, враждебен, подозрителен, зол, консультант должен знать, что источник этих чувств находится внутри самого клиента. Злость является универсальным чувством, и не следует питать иллюзии по поводу отсутствия враждебности при хорошем консультировании. Необходимо знать другое – консультант, по отношению к которому клиент не может свободно выражать свою неудовлетворённость или злость, – плохой консультант.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

3. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

4. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви) .

5. Компенсация. Попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсация низкого роста – стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности – грубостью и конфликтностью. Ещё выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области) .

6. Реактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.) .

7. Смещение. Смещение агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты.

Формы часто встречающейся ответной реакции:

Раздражительность: «я не позволю..., терпеть не буду...»

2. Любезность: «Я с ней/ним по - хорошему.»

3. Игнорирование: «Я спокойна, как будто ничего не случилось...»

Повод для проявления агрессии:

1. Повелительный тон.

2. Четкие рекомендации.

3. Много личных вопросов.

Методы работы.

1) необходимо дать почувствовать выдержку и внутреннюю уверенность. Рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (отстройка диаметрально противоположное поведение) и в процессе беседы осуществлять «ведение» (см. «общие подходы к индивидуальной беседе с учащимися и родителями»).

2) необходимо провести самоанализ: «почему вы не довольны этим родителем/ учащимся?» «о каких моментах в вашей жизни он напомнил вам своим поведением?».

3) четкое формирование целей встречи ожидаемого результата; правила, время встречи и места.

Согласование этих целей с собеседником и возможно их корректировка.

В случае скрытой агрессии необходимо, преподавателю через «я –сообщение» проговорить свои чувства и спросить, что происходит сейчас между вами. Проговаривание чувств. «я знаю, что вы злитесь (раздражаетесь) на меня, но я считаю это сделать важно, необходимо, потому что.... Есть ли какие-либо причины, которые по вашему мнению не позволяют так сделать?»

Особенное консультирование «немотивированных» клиентов.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.;2020, 2022]

Когда человек ищет психологической помощи, он обычно надеется, что в его жизни возможны положительные изменения. Однако, иногда люди попадают к консультантам не по своей воле и отвергают роль клиента, навязываемую другими лицами. Некоторые обращаются к консультантам с единственным намерением – доказать, что никто не способен им помочь. Этим клиентам в процессе консультирования не достаёт мотивации.

Если у клиента отсутствует мотивация, мы обычно обнаруживаем, что направившие его люди решают таким образом, свои проблемы и трактуют консультанта в качестве наказующей силы.

Встретившись с «немотивированным» клиентом, консультант должен принять его таким, каков он есть, т.е. как незаинтересованного в консультировании человека. В этом и состоит путь к успешному консультативному контакту. «Немотивированный» клиент остаётся лишь формальным клиентом.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

3. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

4. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви) .

5. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Методы работы.

Главное создать и постоянно поддерживать ситуацию успеха. Для этого необходимо:

1. Совместная с собеседником со-настройка на творческий процесс.

2. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять!

3. Психологическая поддержка. Слова объективного поощрения, благодарности.

4. Анализ сложившейся ситуации и моделирование будущих перспектив конструктивного развития по схеме «хочу-делаю-могу –ожидаемый результат» относительно всех сфер жизнедеятельности семьи.

5. Изучение интересов семьи.

6. Разговор с членами семьи начинают не с проблем, а с того что их интересует, волнует и/или с того, как он может что-то сделать, как-то проявить себя. Контакт лучше начинать по поводу какого-то дела

Консультирование при переживании вины.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.;2020, 2022]

Обычно различают истинную, невротическую и экзистенциальную вину. Истинная вина возникает в результате совершённых проступков. В этом случае возможна и необходима заслуженная расплата.

Невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков или нарушения запретов. Иногда в переживании вины проявляется своеобразная демонстративность. Индивид преднамеренно принижает себя и тем самым требует восхищения, поэтому он болезненно и враждебно воспринимает любую критику со стороны, оскорбляется, если кто-то серьёзно начинает смотреть на его вину.

Одна из важнейших причин возникновения невротической вины – страх осуждения, боязнь быть «демаскированным». Избегая ответственности за свою жизнь и не желая добиваться реализации своей цели, человек стремится паразитировать на окружающих посредством доминирования или с помощью привязанности, любви и покорности. Тенденция к самообвинению также ограждает от необходимости изменяться. Ещё одна важная функция невротического чувства вины состоит в том, что оно уменьшает угрозу обвинения со стороны других, иногда безопаснее заранее принять вину на себя.

R.May (1983) выделил три источника экзистенциальной вины:

- вина вследствие недостаточной самореализации;
- вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми;

– вина вследствие утраты связи с Абсолютом.

В указанных отношениях человек всегда и безусловно виноват, поскольку невозможно:

– реализовать все свои способности хотя бы потому, что, выбирая одни возможности, обязаны отклонить другие – они так и остаются нереализованными;

– в полной мере понять своих близких и их потребности, и в силу неизбежного индивидуализма «обречены» видеть других сквозь призму собственной личности, поэтому наше сознание всегда субъективно и не целиком соответствует действительности;

– познать во всей полноте цель метасистемы: каждый человек является подсистемой, входящей в систему и метасистему, и поэтому никогда не сможем до конца и в полной мере понять их планы. Как говорил Паскаль: «Ветви не суждено знать назначение дерева».

Экзистенциальной вины невозможно избежать, поэтому важно её осознать. Она помогает воспитывать человечность и чуткость в отношениях с другими, побуждает творчески реализовывать свои возможности. Следовательно, не всегда консультант должен поспешно освобождать клиента от чувства вины. Иногда надо помочь пережить неизбежную духовность, которая самой природой предназначена человеку. В случае истинной виновности важно обсуждение вопроса об искуплении. Освобождение от невротической вины предполагает осознание её «мнимости». Только таким путём возможно очищение.

Невротическая вина (комплекс вины) - хотя и восхищения, но не готовы к критике, не берут ответственность

Во всех случаях консультанту необходимо глубокое знание аспектов переживания вины.

- Осознание экзистенциальной вины каждого человека и ее принятие.

- Недостаточная самореализация

- Недостаточное понимание предназначения.

- Недостаточная реализация «Божественного Плана» не идеальность, т.к. мы только часть Мира.

Методы работы консультанта как с собственным чувством вины, так и с чувством вины членов семьи.

1. Самоанализ своего чувства вины необходим для того, чтобы избежать переноса этого чувства на клиента: определить в чем «истинная вина»- наметить путь искупления-исправления; определить в чем «невротическая вина»- определить, какие преимущества она дает вам. Наметить конструктивный путь достижения этих преимуществ.

Вопросы для самоанализа:

- 1) если вся ответственность- 100, то какова доля ваша и доля других участников ситуации?
- 2) как вы могли повести себя по-другому?
- 3) как сейчас вы можете исправить ситуацию?
- 4) Ваши конкретные предложения для остальных участников ситуации.

2. Анализ сложившейся ситуации и моделирование будущих перспектив конструктивного развития по схеме «хочу-делаю-могу – ожидаемый результат» относительно проблемной сферы жизнедеятельности клиента.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Интроекция (включение в себя) . Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

2. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

3. Реактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.) .

4. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Особенности консультирования плачущих клиентов.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.;2020, 2022]

Слёзы обычно мешают общению. Не представляют исключения и консультативные встречи. Большинство консультантов стараются удержать клиентов от плача и направляют на это часть своих усилий. Иногда консультант чувствует себя виновным из-за слёз клиента.

Однако в действительности не консультант доводит до слёз клиента. Наконец, не он причина жизненных трудностей и личных проблем клиента. Консультанту следует знать, почему вообще плачут клиенты во время консультирования. Основная причина, конечно, бремя проблем клиента, его угнетённость, однако эта причина не единственная.

Большинство людей, особенно женщины, плачут от злости, здесь утешение ничем не может помочь. Плачущим от злости клиентам надо позволить выразить свои чувства. Иногда плачут в состоянии фрустрации, а подчас от радости.

Не следует также стараться излишне сопереживать плачу, т.е. вести себя подобно матери, которой очень хочется утешить плачущего ребёнка. Такое желание обычно имеет определённый эротический оттенок; не зря слёзы часто служат средством манипуляции в межличностных, особенно, в интимных отношениях.

Методы работы:

1.Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить подстройку и в процессе беседы осуществлять «ведение».

2.Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу –слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование) . Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию («это у тебя от того, что...»).

3.Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

4.Необходимо: позволить высказаться, выплакаться, консультант осуществляет поддержку: «я с вами, «я рядом...», но не долго уделять внимание слезам, можно просто продолжить разговор, сменить тему на приятную, интересную. Беседу вести в визуально - аудиальной системе восприятия: положение глаз собеседника удерживать на уровне своей переносицы; в речи использовать следующие словосочетания: «подумайте, что слышите...», «представьте, что вы говорите..., чувствуете...», «посмотрите, что вы видите...».

Психологическая поддержка. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

Консультирование при алкоголизме.

[Валева Г. В., Тюмасева З. И.;2020, 2022]

Причины алкоголизма пытаются объяснить по-разному, и окончательного объяснения не существует. Обычно выделяют социальные, биологические и психологические причины. Поскольку спиртные напитки действительно помогают временно уменьшать эмоциональное напряжение, употребление алкоголя может стать привычным средством снятия стресса. Типичные расстройства: мышление становится ограниченным, замедляются физические реакции, портятся отношения с людьми. Алкоголику не представляет труда на некоторое время бросить пить. Он бросает пить десятки и сотни раз по самым разным причинам.

Поучения и морализация в работе с алкоголиками – не всегда пустая трата времени. Тем не менее, проблема остаётся – спустя какое-то время клиент, как правило, начинает пить снова.

Причины алкоголизма и методы работы.

Внутренние конфликты, страх перед самим собой. В беседе надо помочь ему понять самого себя. Низкий уровень самооценки, вплоть до самоуничтожения. Самодеструктивная тенденция составляет, чуть ли не суть проблемы алкоголизма, надо всячески выставлять её перед клиентом. Пьющему клиенту помочь невозможно.

Страх перед собой. Требование к новичку больше говорить о себе, особенно о том, какой он плохой. Такое обнажение позволяет ему выразить чувство вины, высказать накопившееся годами, о чём не осмеливался говорить и в чём боялся признаться даже себе. Возврат к вере в Бога.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Регрессия. Нисхождение на более ранний уровень приспособления (при рождении второго ребёнка малыш первенец перестаёт пользоваться туалетом, начинает просить соску и т. п.) .

3. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция (включение в себя) . Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

5. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренной ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

6. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви) .

8. Реактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.) .

9. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Консультация клиентов с депрессией и суицидальными намерениями.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.;2020, 2022]

Депрессия, прежде всего проявляется в изменении настроения. Человек становится грустным и угрюмым, его одолевают мысли о своей неудавшейся жизни, жжёт острое чувство вины. Он теряет вкус к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к вещам, которые раньше привлекали. Человек может часами сидеть у телевизора и смотреть не важно, что или просто лежать. Ярчайшая черта депрессивной личности – самоуничтожение. Человек в состоянии депрессии занят только собой, своими проблемами, своим здоровьем. Человеку часто кажется, что в его прошлом не было ничего хорошего, никаких просветов.

Одно из последствий депрессивного состояния – зависимость от мнения других людей, особенно близких. Человек перестаёт быть равнодушным к тому, что думают о нём другие. Клиент добивается, чтобы консультант взял на себя ответственность за его жизнь.

Иногда консультант принимает симптомы депрессии за переутомление, физическое или психологическое истощение и рекомендует клиенту больше отдыхать, спать, употреблять витамины, поехать в санаторий и т.п. Однако в случае депрессии это мало помогает. В целях восстановления у клиента веры в собственные возможности необходимо обращать внимание на сферы, в которых он компетентен, и на его бывшие достижения.

Особенности консультирования при суицидальных намерениях.

Первое – увеличение стресса до трудно переносимого индивидом уровня.

Три фактора, сильно повышающие риск при предрасположенности к самоубийству: межличностные кризисы, падение уровня самооценки, утрата смысла жизни и перспективы.

Провоцирующее внимание оказывает именно окружение. Только перемена условий жизни по-настоящему целебна. Озлобленность, в свою очередь, провоцирует вину.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Регрессия. Нисхождение на более ранний уровень приспособления (при рождении второго ребёнка малыш первенец перестаёт пользоваться туалетом, начинает просить соску и т. п.) .

3. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция (включение в себя) . Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

5. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви) .

6. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Методы работы:

1. Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить подстройку и в процессе беседы осуществлять «ведение».

2. Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу – слушание»), периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование) . Нельзя давить и спрашивать о причинах

возникших ситуаций и давать интерпретацию («это у тебя от того, что...»).

3. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

4. Необходимо позволить высказаться.

5. Консультант осуществляет поддержку: «я с вами, «я рядом...». Беседу вести в визуально - аудиальной системе восприятия: положение глаз собеседника удерживать на уровне своей переносицы; в речи использовать следующие словосочетания: «подумайте, что слышите...», «представьте, что вы говорите..., чувствуете...», «посмотрите, что вы видите...».

Психологическая поддержка. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

Консультирование при переживании утраты.

[Валеева Г. В., Тюмасева З. И.; 2020, 2022]

Смерть близкого человека – это тяжёлая рана, и несчастный имеет право на скорбь. Всё зависит от характера отношений с потерянным человеком, от выраженности вины. Стадии отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации могут продолжаться до года.

На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. В процессе скорби непременно наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Обвиняют врачей и других люди. Происходит осознание утраты и смирение с ней.

Консультанту следует разобраться в символической природе тоски. Создаётся культ умершего. «Работу скорби» иногда тормозят или осложняют сочувствующие люди, которые не понимают важности постепенного изживания несчастья. Вопрос отношения с умершим решается теперь символическим образом – умерший своим незаметным присутствием в душе понёсшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом, чувство идентичности успешно модифицируется. Дать грусти слово.

Переживание утраты при разводе

Развод – это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства. Выделяют несколько стадий:

1) ситуация отрицания: «Ничего такого не случилось», «Всё хорошо», «Наконец пришло освобождение» и т.п.;

2) стадия озлобленности: манипулируют детьми, пытаются привлечь их на свою сторону;

3) стадия переговоров: принимаются попытки восстановить брак, используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность;

4) стадия депрессии: человек чувствует себя неудачником, уменьшается уровень самооценки, он начинает сторониться других людей, не доверять им;

5) стадия адаптации: в тех случаях, когда после развода остаётся неполная семья, детям тоже нужна поддержка в адаптации к новой ситуации: от финансовой поддержки до ухода за детьми; умение жить без супруга и преодолевать одиночество и др.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Регрессия. Нисхождение на более ранний уровень приспособления (при рождении второго ребёнка малыш первенец перестаёт пользоваться туалетом, начинает просить соску и т. п.) .

3. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция (включение в себя) . Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

5. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

6. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Методы работы:

1. Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить подстройку и в процессе беседы осуществлять «ведение».

2. Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу –слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование) . Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию («это у тебя от того, что...»).

3. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

4. Необходимо позволить высказаться.

5. Консультант осуществляет поддержку: «я с вами, «я рядом...». Беседу вести в визуально - аудиальной системе восприятия: положение глаз собеседника удерживать на уровне своей переносицы; в речи использовать следующие словосочетания: «подумайте, что слышите...», «представьте, что вы говорите..., чувствуете...», «посмотрите, что вы видите...».

Психологическая поддержка. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

II. Некоторые признаки поведения, характеризующие психологическое состояние клиента.

1. Оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух.

2. Память человека удерживает в основном те переживания, которые связаны со значимыми для него людьми и событиями.

3. Если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление).

4. Если человек постоянно забывает имена, то с достаточной уверенностью можно утверждать, что у него нет особого интереса к людям, и, в первую очередь, к тем, чьи имена он забывает.

5. Если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определённо, значит ему не вполне можно доверять.

6. Отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека.

7. Если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы).

8. Если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение.

9. Усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

Таким образом освоив особенности консультирования различных типов клиентов консультант в процессе семейного консультирования может выстраивать консультативный контакт с семьей снижая уровень сопротивления членов семьи.

Список литературы

- а) основная
1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева;

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-

2. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

б) дополнительная

3.Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. — 39 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html>

4.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023)

5.Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. — Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2013. — 272 с. — 978-5-7567-0696-3. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8876.html>

Рабочая программа дисциплины «Алгоритм семейного консультирования»

6. Цель освоения модуля (дисциплины) «Алгоритм семейного консультирования»изучить алгоритм семейного консультирования: последовательность применения универсальных методик целостного анализа, коррекции проблем семьи и моделирования наиболее эффективного пути развития семьи средствами консультирования.

7. Структура и содержание модуля (дисциплины)

Общая трудоемкость модуля (дисциплины) «Алгоритм психосистемного семейного консультирования» составляет 100 часов.

Тематическое содержание Модуля (дисциплины)

«Алгоритм психосистемного семейного консультирования

Лекция 1. *«Методика «Согласования ожиданий»*». Технологическая карата консультирования. Ментальное психосистемное моделирование. Согласование ожиданий.

Лекция 2. *«Этапы исследования проблемы семьи»*. Методика «Четырехугольник». Методика «Образ Я».

Лекция 3. *«Анализ субъективной составляющей здоровья семьи»*. Состояния тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости, агрессии, представления и ценности.

Лекция 4. *«Модель мира членов семьи. Формулирование реального запроса семьи»*. Оценка модели мира семьи. Определение реального запроса.

Лекция 5. *«Технология личностного развития «Психология образа» и определение смысла жизни членов семьи»*. Психологическая работа с «Я-концепцией». Алгоритм осознания смысла жизни.

Лекция 6. *«Исследование существующих приоритетов развития отношений в семейной системе. Модель «Не ЗОЖ»*». Построение сценария возникновения проблемы, диагностика индивидуальных приоритетов развития и системы ценностей, выявление негативной установки, сценарий «Не - ЗОЖ».

Лекция 7. *«Анализ жизненной позиции членов семьи. Модель «Жизненная позиция».*

«Циклограмма» и модель исследования родственных связей. Модель «Жизненная позиция».

Лекция 8. *«Методики построения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ».* Технология личностного развития «Психология образа» III этап – метафоротерапия. Иерархия приоритетов личного развития и эффективного планирования жизни семьи. «Модель «ЗОЖ».

Лекция 9. *«Работа с журналом консультации из практики обучающихся. Супервизия».* Принципы и правила супервизии. Рекомендации по подготовке к супервизии. Журнал консультаций. Правила составления рекомендаций семье.

8. Тестовые задания по модулю (дисциплине) «Алгоритм психосистемного семейного консультирования».

Тест к лекции 1. «Методика «Согласования ожиданий»»

Выберите правильный ответ.

1. Для чего применяется в методике «Ментальное психосистемное моделирование» стадия «Релаксации»?

а) для того что бы выровнять своего внутреннее состояния;

б) для того что бы развить внутреннего чувства единения с миром.;

в) для того что бы сформировать внутреннюю готовность консультанта: выбора стиля поведения консультантом и примерного подбора технологий;

г) для того что бы провести экологическую проверку.

2. Для чего применяется в методике «Ментальное психосистемное моделирование» стадия «Концентрация»?

а) для того что бы выровнять своего внутреннее состояния;

б) для того что бы развить внутреннего чувства единения с миром.;

в) для того что бы с формировать внутреннюю готовность консультанта: выбора стиля поведения консультантом и примерного подбора технологий;

г) для того что бы провести экологическую проверку.

3.Для чего применяется в методике «Ментальное психосистемное моделирование» стадия «Моделирование»?

а) для того что бы выровнять своего внутреннее состояния;

б) для того что бы развить внутреннего чувства единения с миром.;

в) для того что бы с формировать внутреннюю готовность консультанта: выбора стиля поведения консультантом и примерного подбора технологий;

г) для того что бы провести экологическую проверку.

4.Для чего применяется в методике «Ментальное психосистемное моделирование» стадия «Визуализация»?

а) для того что бы выровнять своего внутреннее состояния;

б) для того что бы развить внутреннего чувства единения с миром.;

в) для того что бы с формировать внутреннюю готовность консультанта: выбора стиля поведения консультантом и примерного подбора технологий;

г) для того что бы провести экологическую проверку.

5.Для чего применяется в методике «Ментальное психосистемное моделирование» стадия «Интеграция»?

а) для того что бы выровнять своего внутреннее состояния;

б) для того что бы развить внутреннего чувства единения с миром.;

в) для того что бы с формировать внутреннюю готовность консультанта: выбора стиля поведения консультантом и примерного подбора технологий;

г) для того что бы провести экологическую проверку.

е) подготовка консультанта к встрече с клиентом - семьей;

6.Для чего применяется в методике «Ментальное психосистемное моделирование» стадия «Управление»?

-
- а) для определения исходного состояния;
 - б) для проведения процесса консультирования семьи;**
 - в) конкретного способа изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;
 - г) экологической проверки выбранного состояния;

7. Для чего применяется в методике «Ментальное психосистемное моделирование»тадия «Синтез»?

- а) определения исходного состояния;
- б) это весь процесс консультирования семьи;
- в) для обобщения, систематизации полученного консультантом опыта, восстановление своего состояния, переход к другой деятельности;**
- г) экологической проверки выбранного состояния;

Тест к лекции 2 «Этапы исследования проблемы семьи»

Выберите правильные ответы.

1. Какая характеристика соответствует 1-вершине методики «Четырехугольник»- программе развития?

- а) **зарождение;**
- б) формопостроение;**
- в) «Хочу»;**
- г) стиль поведения;
- д) управление;
- ж) реализация.

2.Какая характеристика соответствует актуальной потребности в методике «Четырехугольник»?

- а) **зарождение;**
- б) формопостроение;**
- в) «Хочу»;**
- г) стиль поведения;
- д) управление;
- ж) реализация.

3. Какая характеристика соответствует 2-вершине методики «Четырехугольник»- установке?

- а) **зарождение;**

-
- б) формопостроение;
 - в) «Хочу»;
 - г) стиль поведения;**
 - д) управление;
 - ж) реализация.

4. Какая характеристика соответствует 3-вершине методики «Четырехугольник»-мотив?

- а) зарождение;
- б) формопостроение;
- в) «Хочу»;
- г) стиль поведения;
- д) управление;**
- ж) реализация.

5. Какая характеристика соответствует 4-вершине методики «Четырехугольник»- цель развития?

- а) зарождение;
- б) формопостроение;
- в) «Хочу»;
- г) стиль поведения;
- д) управление;
- ж) реализация;**
- з) «Я-концепция».

Тест к лекции 3. «Анализ субъективной составляющей здоровья семьи»

Выберите правильные ответы.

1. Состояние тревоги это?

- а) **эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства;**
- б) психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели;
- в) сниженная подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов;
- г) снижение уровня функций органов, систем и организма в целом;

2. Состояние фрустрационной напряженности это?

а) эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства;

б) **психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели;**

в) сниженная подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов;

г) снижение уровня функций органов, систем и организма в целом;

3. Состояние ригидности это?

а) эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства;

б) психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели;

в) **сниженная подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов;**

г) снижение уровня функций органов, систем и организма в целом;

4. Состояние истощения это?

а) эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства;

б) психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели;

в) сниженная подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов;

г) **снижение уровня функций органов, систем и организма в целом; психосоматическое состояние.**

5. Состояние агрессии это?

а) эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства;

б) психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели;

в) сниженная подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов;

д) **движение в направлении фрустрирующего фактора;**

6. Представление это?

а) эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства;

б) психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели;

в) сниженная подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов;

г) **образ предмета или явления (события) , возникающий на основе прошлого опыта (ощущений и восприятий) путем его воспроизведения в памяти или в воображении;**

7. Ценности это?

а) эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства;

б) психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели;

в) сниженная подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов;

г) **абстрактные привлекательные смыслы;**

Тест к лекции 4 «Модель мира членов семьи.

Формулирование реального запроса семьи».

Выберите правильный ответ.

Какие действия производит консультант?

1. 1-я стадия «Я-идеальное» - первичный запрос.

а) **консультант уточняет насколько недостигнутая цель и неудовлетворенная потребность значимы для человека;**

б) консультант уточняет насколько значимо понимание самим человеком истоков проблемы и ряд тех объяснений, которые человек уже успел выстроить;

в) консультант уточняет, какие методы, и способы человек уже применял для разрешения этой проблемы;

г) консультант выделяет проблемную область исследования и вербализирует ее;

2. 2-я стадия «Я-зеркальное» - жалоба клиента

а) консультант уточняет насколько недостигнутая цель и неудовлетворенная потребность значимы для человека;

б) консультант уточняет насколько значимо понимание самим человеком истоков проблемы и ряд тех объяснений, которые человек уже успел выстроить;

в) консультант уточняет, какие методы, и способы человек уже применял для разрешения этой проблемы;

г) консультант выделяет проблемную область исследования и вербализирует ее;

3.3-я стадия «Я-реальное» - стереотипное поведение.

а) консультант уточняет насколько недостигнутая цель и неудовлетворенная потребность значимы для человека;

б) консультант уточняет насколько значимо понимание самим человеком истоков проблемы и ряд тех объяснений, которые человек уже успел выстроить;

в) консультант уточняет, какие методы, и способы человек уже применял для разрешения этой проблемы;

г) консультант выделяет проблемную область исследования и вербализирует ее;

4. 4-я стадия «Я-концепция».

а) консультант уточняет насколько недостигнутая цель и неудовлетворенная потребность значимы для человека;

б) консультант уточняет насколько значимо понимание самим человеком истоков проблемы и ряд тех объяснений, которые человек уже успел выстроить;

в) консультант уточняет, какие методы, и способы человек уже применял для разрешения этой проблемы;

г) консультант выделяет проблемную область исследования и вербализирует ее;

5. Выберите составные части схемы перефразирования запроса клиента?

а) реальный запрос клиента (предмет исследования) ;

б) актуальная для клиента сфера жизнедеятельности (объект исследования) ;

в) гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса;

г) все ответы верны.

6. «Верно ли утверждение «Стереотипное поведение состоит из 4 элементов: непосредственно стереотипное поведение, стереотипное переживание, стереотипное

мышление, стереотипная установка, запускающая стереотипное поведение в целом.

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

Выберите правильный ответ.

7. Запросы типа: «я хочу, чтобы он (она, они, это) изменился, тогда мне станет легче»..

- а) **не являются конструктивными;**
- б) являются конструктивными.

**Тест клекции 5. Технология личностного развития
«Психология образа» и определение смысла жизни
членов семьи.**

Выберите правильный ответ.

1. Составные части алгоритма осознания смысла жизни-это?

- а) 1- мечта;
- б) 2-страх;
- в) 3-внутренние ресурсы;
- г) 4- равновесие между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов человека;
- д) **все ответы верны.**

2. Верна ли последовательность в вопросе 26?

- а) да;
- б) нет.

3. Какие этапы входят в технологию личностного развития «Психология образа»?

- а) исследование «Я-концепции»;
- б) исследование технологии взаимодействия;
- в) метафоротерапия;
- д) **все ответы верны.**

4. Внутренний источник стресса — это?

- а) механизм психологической защиты;
- б) давленные импульсы;
- в) **внутренние противоречия «Я-концепции»;**
- г) гиперкомпенсация;

д) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

5. Что определяет «Я-концепция»?

а) механизм психологической защиты;

б) как будет действовать индивид в конкретной ситуации;

в) как он будет интерпретировать действия других;

г) представления о том, что должно произойти в его отношениях;

д) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

6. Какова роль «Я-концепции»?

а) определяет механизм психологической защиты;

б) определяет интерпретацию опыта;

в) является источником ожиданий;

г) основа гиперкомпенсации;

д) способствует достижению внутренней согласованности личности.

7. Какие условия для того чтобы выявить негативные установки семьи и определить смысл жизни членов семьи и смысл жизни семьи в целом?

а) «ситуация доверия»,

б) рефлексия,

в) прогнозирование и моделирование.

г) все ответы верны.

Тест №6 по теме «Исследование существующих приоритетов развития отношений в семейной системе.

Модель «Не ЗОЖ».

Выберите правильный ответ.

1. Критерий завершения этапа консультирования на основе модели «не –ЗОЖ»?

а) вербализация клиентом (через переформулирование консультантом) негативной установки, блокирующей реализацию запроса семьи;

б) вербализация консультантом (переформулирование) негативной установки, блокирующей реализацию запроса семьи);

в) возражения клиента психологу-консультанту.

2. Как в речи клиента найти ключевое слово??

а) **если слово заменить, то смысл всего текста или отдельной фразы нарушается;**

б) **оно не может быть заменено синонимом;**

в) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

д) если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь.

3. Для чего необходимо выделять ключевые слова??

а) определить то, о чём человек на самом деле думает;

б) **определить причину, блокирующую реализацию запроса клиента причину, блокирующую реализацию запроса клиента;**

в) **понять суть ценностной иерархии человека.**

г) определить то, о чём человек на самом деле не думает;

4. Как определяется, иерархия причин, блокирующих реализацию реального запроса клиента?

а) по ключевому слову (фразе) в ответе клиента;

б) уровень ключевого слова определяется иерархией ценностей (ресурсов) ;

в) **все ответы верны.**

г) по тому, о чём человек на самом деле думает;

5. Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется?

а) **вместе с клиентом;**

б) вместо клиента;

в) консультантом.

6. Консультант несет ответственность за?

а) **сам процесс консультирования;**

б) изменении клиентом-семьей стиля жизни;

в) за то, о чём человек на самом деле думает;

7. Причинно-следственная цепочка проблем семьи?

а) **представляет собой «клубок намотанных проблем», ведущих в результате к тому исходному состоянию,**

которое позволит устранить проблему, а берет начало с той проблемы, с которой семья пришла к консультанту;

б) представляет собой «клубок намотанных проблем», ведущих к той проблеме, с которой семья пришла к консультанту, а берет начало с исходного состояния, которое позволит устранить проблему;

в) представляет собой «клубок установок семьи».

Тест к лекции 7. «Анализ жизненной позиции членов семьи. Модель «Жизненная позиция».

Выберите правильные ответы.

1. Алгоритм развития - «Я-ЦЕЛЬ» соответствует циклу?

а) структурообразования, формирование самосознания семьи;

б) формирования системы взаимодействия семьи;

в) наставничество и управление.

2. Алгоритм развития - «Я – ОН(А) » соответствует циклу?

а) структурообразования, формирование самосознания семьи;

б) формирования системы взаимодействия семьи;

в) наставничество и управление.

3. Алгоритм развития - «Я – МЫ» соответствует циклу?

а) структурообразования, формирование самосознания семьи;

б) формирования системы взаимодействия семьи;

в) наставничество и управление.

4. Алгоритм развития Я-»-«Цель+» -это?

а) семья самореализуется в обществе;

б) зависимости;

в) нет самореализации семьи в обществе.

5.Алгоритм развития «Я-»-«Цель-» -это?

а) семья самореализуется в обществе;

б) зависимости;

в) нет самореализации семьи в обществе.

6. Алгоритм развития Я+»-«Цель+» -это?

- а) семья самореализуется в обществе;
- б) зависимости;
- в) нет самореализации семьи в обществе.

7. Алгоритм развития «Я+»-«Цель-»-это?

- а) семья самореализуется в обществе;
- б) зависимости;
- в) нет самореализации семьи в обществе.
- г) **семья не вписывается в общество, что и порождает конфликт.**

8. Алгоритм развития «Я+»-«Мы+» означает, что....

- а) семья исполнитель, считает, что от нее ничего не зависит;
- б) семья следует только собственным интересам и конфликтует со всеми;
- в) нежелание семьи брать ответственность и отстаивать свое мнение, отсутствие иерархической дисциплины,
- г) **семья развивается и реализуется через признание и развитие индивидуальности каждого члена семьи и других семей.**

9. Алгоритм развития «Я-»-«Мы-» означает, что....

- а) семья исполнитель, считает, что от нее ничего не зависит;
- б) семья следует только собственным интересам и конфликтует со всеми;
- в) **нежелание семьи брать ответственность и отстаивать свое мнение, отсутствие иерархической дисциплины;**
- г) семья развивается и реализуется через признание и развитие индивидуальности каждого члена семьи и других семей.

10. Алгоритм развития «Я+»-«Мы-» означает, что....

- а) семья исполнитель, считает, что от нее ничего не зависит;

б) семья следует только собственным интересам и конфликтует со всеми;

в) нежелание семьи брать ответственность и отстаивать свое мнение, отсутствие иерархической дисциплины;

г) семья развивается и реализуется через признание и развитие индивидуальности каждого члена семьи и других семей.

11. Алгоритм развития «Я-»-«Мы+» означает, что....

а) семья исполнитель, считает, что от нее ничего не зависит;

б) семья следует только собственным интересам и конфликтует со всеми;

в) нежелание семьи брать ответственность и отстаивать свое мнение, отсутствие иерархической дисциплины;

г) семья развивается и реализуется через признание и развитие индивидуальности каждого члена семьи и других семей.

Тесты к лекции 8. Методики построения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ»».

Выбрать правильный ответ.

1. В чем смысл блока методики «Иерархия приоритетов личного развития» «Хочу»?

а) позволяет человеку осознать истинный (экзистенциальный) смысл его действий, осознать переживание истинной исполненности либо его отсутствие;

б) необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Если на свои желания Вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, удовлетворенность в отношениях (здоровье) не будет достигнута;

в) на этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50%

времени. Решается вопрос «что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?» и поэтому осознается необходимость изменения всей системы его жизни;

г) рациональное планирование своей жизни.

2. В чем смысл блока методики «Иерархия приоритетов личного развития» «Делаю»?

а) позволяет человеку осознать истинный (экзистенциальный) смысл его действий, осознать переживание истинной исполненности либо его отсутствие;

б) необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Если на свои желания Вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, удовлетворенность в отношениях (здоровье) не будет достигнута;

в) на этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени. Решается вопрос «что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?» и поэтому осознается необходимость изменения всей системы его жизни;

г) рациональное планирование своей жизни.

3. В чем смысл блока методики «Иерархия приоритетов личного развития» «Могу»?

а) позволяет человеку осознать истинный (экзистенциальный) смысл его действий, осознать переживание истинной исполненности либо его отсутствие;

б) необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Если на свои желания Вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, удовлетворенность в отношениях (здоровье) не будет достигнута;

в) на этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого

блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени. Решается вопрос «что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?» и поэтому осознается необходимость изменения всей системы его жизни;

г) рациональное планирование своей жизни.

4. В чем смысл блока методики «Иерархия приоритетов личного развития» «Результат»?

а) позволяет человеку осознать истинный (экзистенциальный) смысл его действий, осознать переживание истинной исполненности либо его отсутствие;

б) необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Если на свои желания Вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, удовлетворенность в отношениях (здоровье) не будет достигнута;

в) на этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени. Решается вопрос «что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?» и поэтому осознается необходимость изменения всей системы его жизни;

г) **рациональное планирование своей жизни.**

5. Верно или не верно?

Основной принцип построения модели «ЗОЖ»: от последней названной проблемы (по сценарию «не ЗОЖ») к первой.

а) **верно;**

б) не верно.

6. После проведения какой методики\технологии психосистемного семейного консультирования строится сценарий конструктивного стиля жизни «сценарий «ЗОЖ»:

а) «Технологии личностного развития «Психология образа»»;

б) «Не ЗОЖ»;

в) **методики «Иерархия приоритетов развития».**

7. На каком из этапов (аттракторов) психосистемного семейного консультирования применяется методика «Иерархия приоритетов развития».

- а) психокоррекционный этап
- б) диагностический этап

Тест №9 по теме «Работа с журналом консультации из практики обучающихся. Супервизия».

1. Выберите правильный ответ.

а) при формировании советов и рекомендаций по практическому решению проблемы семьи желательно предлагать им не один, а несколько разных советов и рекомендаций.;

б) при формировании советов и рекомендаций по практическому решению проблемы семьи желательно предлагать им один, а несколько разных советов и рекомендаций;

в) советов и рекомендаций не давать.

Выберите правильный ответ.

2. Верно или не верно? Психологу-консультанту следует предлагать семье не только советы как таковые, но также и собственные оценки этих советов с точки зрения лёгкости или трудности следования им в решении возникшей проблемы.

а) верно;

б) не верно.

в) советов и рекомендаций не давать.

3. Верно или не верно? Клиенту-семье необходимо предоставить возможность самостоятельно выбирать тот способ поведения, который она считает для себя наиболее необходимым.

а) верно;

б) не верно.

в) не знаю.

4. Верно или не верно? В заключении психологической семейной консультации очень важно обеспечить членов семьи дневником самонаблюдений и роста.

а) верно;

б) не верно.

в) не знаю.

5. Верно или не верно? Необходимо, чтобы семья имела возможность постоянно поддерживать связь с психологом-консультантом, в том числе и после окончания работы с ним

а) верно;

б) не верно.

6. Верно или не верно? По окончании работы перед членами семьи нужно поставить вопросы:

1. Всё ли для Вас понятно и убедительно?

2. Как Вы собираетесь действовать дальше?

а) верно;

б) не верно.

7. Выберите правильный ответ.

а) Супервизор имеет право запрашивать для супервизии материалы сессий с разными клиентами-семьями или психологические занятия с одним и тем же клиентами-семьями в динамике консультирования;

б) Супервизор не имеет права запрашивать для супервизии материалы сессий с разными клиентами-семьями или психологические занятия с одним и тем же клиентами-семьями в динамике консультирования.

8. Верно или не верно? Подготовка к процессу супервизии заключается в фиксации необходимых фрагментов практической работы с семьей: от интервью и формулирования запроса, выделения психологических мишеней и заключения «контракта», информирования семьи о целях и последовательности избранных методов психологического вмешательства или коррекции до выполнения собственно психологических методов и подведения итогов работы.

а) верно;

б) не верно.

.

11. Перечень практических заданий

№ п/п	Наименование практических занятий
1	Практические задания на тему «Методика «Согласования ожиданий»»
2	Составление сводных таблиц: стадии развития семьи и семейные установки.
3	Написание эссе, в котором необходимо проанализировать влияние показателей субъективного здоровья на отношения в семье.
4	Практические задания на тему. «Модель мира членов семьи. Формулирование реального запроса семьи.»
5	Сделать письменную интерпретацию выполненных рисунков
6	Практические задания на тему ««Исследование существующих приоритетов развития отношений в семейной системе. Модель «Не ЗОЖ».»
7	Упражнение «Интерпретация»
8	Практические задания на тему «Методики построения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ»».
9	Практические задания на тему ««Работа с журналом консультации из практики обучающихся. Супервизия».

12. Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Изучение лекционных материалов и дополнительной литературы
2	Выполнение учебных тестов
3	Поиск и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях
4	Оформление и анализ результатов практических занятий
5	Аттестация

13. Список литературы

а) основная

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

4.Валеева, Г.В. Гармонизация детско - родительских отношений [Текст]: учебно- практическое пособие Г.В. Валеева. Челябинск: Изд -во Юж. Урал. гос. гуман. пед. Ун-та, – 201 6 – 2 50 с.

ISBN 978-5-906777-94-2

5.Арпентьева (Минигалиева) М. Р. Взаимопонимание в супервизорском консультировании: школы, модели, стратегии, компоненты: монография. Калуга: Изд-во КГУ им. К. Циолковского, 2014. 564 с.

б) дополнительная

1.Барабанщиков, В.А. Восприятие выражений лица / В.А. Барабанщиков. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 448 с. - (Экспериментальные исследования) . - ISBN 978-5-9270-0158-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87254> (22.01.2023) .

2.Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. - (Мастер-класс) . - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023) .

3.Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023) .

4.Капустин, С.А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С. А. Капустин. - Москва: Когито-Центр, 2014 - 240 с. - 978-5-89353-419-1. <http://www.knigafund.ru/books/176001>

5.Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и кор-рекции: учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. - Минск: РИПО, 2016. - 80 с. - Библиогр.: с. 73 - ISBN 978-985-503-588-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023) .

6.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

7.Лифинцева, Т.П. Философия диалога Мартина Бубера / Т.П. Лифинцева. - Москва: ИФ РАН, 1999. - 134 с. - ISBN 5-201-02001-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63488>(22.01.2023) .

8.Нейпир, О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е.В. Кукаркина, Б.А. Кукаркин, О.Е. Мозжухи-на. - Москва: Когито-Центр, 2005. - 344 с. - ISBN 5-89353-139-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473>(22.01.2023) .

9.Основы консультативной психологии: учебное пособие / сост. О.В. Болотова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 213 с. - Библиогр.: с. 195-196; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (22.01.2023) .

10.Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - Ч. 1. Методология и организация. - 96 с. - ISBN 5-9292-0113-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233271> (22.01.2023) .

11.Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - Ч. II. III Семинарские и практические занятия. - 64 с. - ISBN 5-9292-0114-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233272> (22.01.2023) .

12.Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - Ч. III Семинарские и практические занятия. - 64 с. - ISBN 5-9292-0114-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233272> (22.01.2023) .

13.Познание и общение. Теория, эксперимент, практика / ред. В.А. Барабанщиков, Е.С. Самойленко. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 241 с. - (Интеграция академической и университетской психологии) . - ISBN 978-5-9270-0148-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87228>(22.01.2023) .

14.Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с.: схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (22.01.2023) .

15. Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис; пер. В. Мершавка. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 192 с. - ISBN 978-5-89353-160-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56545> (22.01.2023) .

16. Ташева, А.И. Консультативная психология: базовые методические проблемы: учебник / А.И. Ташева, Д.В. Воронцов, С.В. Гриднева; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2306-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493323> (22.01.2023) .

17. Ягнюк К. В. Анатомия терапевтической коммуникации. Базовые навыки и тех-ники: учебное пособие / К. В. Ягнюк. - Москва: Когито-Центр, 2014 - 175 с. - ISBN 978-5-89353-412-2. URL: <http://www.knigafund.ru/books/177092/read#page1>

18. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (22.01.2023) .

19. Якоби, М. Встреча с аналитиком: Феномен переноса и реальные отношения / М. Якоби; пер. В.К. Мершавки. - Москва: Когито-Центр, 2007. - 144 с. - (Юнгианская психология) . - ISBN 978-589353-228-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145054> (22.01.2023) .

Модуль 3. Алгоритм психосистемного семейного консультирования.

Лекция 1. «Методика «Согласования ожиданий»».

Цель: научить применять методики «Ментальное психосистемное моделирование» и «Согласование ожиданий».

Результат освоения: владеть методиками «Ментальное психосистемное моделирование» и «Согласование ожиданий».

В этом модуле, опираясь знания о семье и консультировании как системе, знания об универсальных законах и циклах развития систем, общеконсультативные компетенции по формированию консультативных

отношений и воздействий будет рассмотрен алгоритм самого процесса психосистемного семейного консультирования.

Консультант в процессе психосистемного семейного консультирования должен выявить реальный запрос клиента-семьи (актуальную потребность) ; негативную установку, отражающую и поддерживающую психическую реальность клиента (его «картину мира», его субъективное мировосприятие) , блокирующую реализацию реального запроса;причинно-следственные связи и универсальные закономерности в процессе формирования индивидуальной жизненной стратегии и тактики клиента- семьи (потребность - установка-мотив-цель- результат) ; жизненную позицию семьи, обусловленную негативной установкой, помочь семье в переосмыслении негативной установки, совместно с клиентом сформулировать позитивную установку, позволяющую сформировать более эффективную жизненную позицию; ресурсы, необходимые для удовлетворения потребности семьи(реализации реального запроса) ;составить план коррекционной работы и провести коррекционную работу. Эти задачи решаются консультантом в определенной последовательности применяющим технологии и методики психосистемного консультирования.

План.

1. Технологическая карта психосистемного семейного консультирования.

2. Первый этап консультирования –диагностический.

- Ментальное психосистемное моделирование

-Согласование ожиданий.

1.Технологическая карта психосистемного семейного консультирования.

Технологическая карта психосистемного семейного консультирования содержит последовательное описание конкретных действий консультанта и методик, применяемых на каждом этапе консультирования. Все необходимые действия консультанта и методики подробно рассматриваются в последующих девяти лекциях этого модуля

Первый этап консультирования –диагностический.

1-ая стадия.

1.1. Ментальное психосистемное моделирование.

1.2. Согласование ожиданий.

1.3. Определение реального запроса семьи, соответствующего критериям:

а) определение уровня области исследования и уровня предмета исследования;

б) признание собственной ответственности в гипотетической негативной установке.

1.4. Анализ субъективной составляющей здоровья семьи. Выявление конфликта клиента (хочу - не могу) .

Непосредственно на первом этапе консультирования, когда семья начинает рассказывать о себе, основное содержание работы консультанта заключается в определении реального запроса семьи. На этом этапе целесообразно опираться на совмещенные модели «Образ Я» и «Четырехугольник» (см. Модуль 2 Лекция 10) . На данном этапе консультирования модель «Образ Я» направлена на установление актуальной потребности семьи, необходимой для ее нормального существования и развития, а также восстановления продуктивного контакта с окружающим миром. А модель «Четырехугольник» на данном этапе помогает консультанту сформулировать первичную гипотезу о негативной установке семьи.

2-я стадия

2.1. Выявление препятствий в реализации запроса семьи ("Какие препятствия вы видите на пути реализации вашего запроса?») . Исследование модели мира семьи и формулирование реального запроса.

2.2. Выявление негативной установки семьи; исследование «Я- концепции» (технология личностного развития «Психология образа») ; определение смысла жизни членов семьи и концепции и смысла жизни семьи в целом.

2.3. Выявление препятствий в реализации запроса семьи ("Какие препятствия вы видите на пути реализации вашего запроса?») . Исследование сценария нездорового образа жизни –«Не-ЗОЖ» с опорой на ключевые слова.

3-я стадия

3.1. Исследование этапов формирования и развития негативной установки семьи (модель “Циклограмма”- см. Модуль Лекция 4) .

3.2. Исследование условий формирования негативной установки и схемы взаимоотношений в семье (модель “Система родственных отношений”- см. Модуль Лекция 4)

3.3.Интерпретация жизненной позиции клиента-семьи. Модель «Жизненная позиция».

Второй этап консультирования – психокоррекционный.
4-й стадия.

4.1. Замена негативной установки на позитивную установку для формирования более эффективной жизненной позиции членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа») .

4.2. Выявление ресурсов для реализации реального запроса на основе позитивной установки. Методика «Иерархия приоритетов развития».

4.3 Моделирование сценария ЗОЖ семьи.

4.4. Согласование планов дальнейшей работы и составление домашнего задания для семьи.

В последующих лекциях будем более подробно рассмотрим каждый этап и стадию консультирования.

Первый этап консультирования – диагностический.

1-я – стадия (аттрактор) психосистемного семейного консультирования.

Ментальное психосистемное моделирование

(п.1.1 в технологической карте) .

Для того чтобы консультанту быть эффективным при взаимодействии с семьей и достичь поставленных целей необходимо привести свое внутреннее состояние в соответствие с целями взаимодействия, то есть сонастроиться на процесс творческого взаимодействия с клиентом-семьей. Для этого перед каждой консультацией используется технология ментального психосистемного моделирования.

Ментальное психосистемное моделирование основано на формировании этапов развития человека в системе

отношений при ориентации его на развитие и совершенствование. Развитие и совершенствование представлено как будущее для человека\семьи, как уровень достижения и целевой ориентир, указывающий путь поэтапного восхождения в будущее состояние. И даже если человеку\семье в прошлом было хорошо, то будущее должно принести обновление этого состояния, а не бесконечное повторение одного и того же. Ментальное моделирование основано на алгоритме универсальных повторяющихся закономерностей, которые человек закладывает в основу индивидуальной ментальной модели его деятельности и, в целом, идеальный образ последующих исполнительных действий, которые являются наиболее эффективным формированием образа жизни личности в семье, как части семеричной системе окружающего мира и включает следующие этапы:

1. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния) .

«Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно, должно быть, там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите потоки воздуха и свободно скользите в них...»

2. Концентрация.

Развитие внутреннего чувства единения с миром, необходимо для того, чтобы консультант чувствовал себя уверенно и мог со-настроиться на процесс консультирования. «Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали

развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней.

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...»

3. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу–делаю – могу - ожидаемый результат».

Моделирование необходимо для формирования внутренней готовности консультанта: выбора стиля поведения консультантом и примерного подбора технологий. С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется с выбранной им надсистемой мира, например, при помощи фразы «на все воля твоя, а не моя» необходимо так же четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие.

«Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой цели, недоступной для других вершин. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете.»...Пауза.

4. Визуализация результатов беседы в жизни. Коррекция построения модели беседы, при необходимости.

«Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... с поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки. Взлетите, снова и снова испытывая изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... Помашите рукой на

прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...»

5. Интеграция - подготовка консультанта к встрече с клиентом – семьей. Применение технологий проработки внутреннего конфликта консультанта между «Я-идеальным» и «Я-реальным» и рефлексии консультантом любых напряженных моментов в работе с клиентом-семьей (подробно в Модуле2, лекции 1) .

6. Управление: весь процесс консультирования семьи.

Подготовившись при помощи ментального психосистемного моделирование к процессу консультирования консультант встречается с клиентом.

При встрече с клиентом - семьей консультант осуществляет процесс «подстройки и ведения» – раппорт.

Подстройка (повторение) отражает суть и форму поведения того члена семьи, движения которого повторяет большинство в семье, либо того, кто инициировал консультацию, но не является прямым его копированием.

Подстройка бывает:

-телесная (поза и ритм движения каких-либо частей тела консультанта повторяет ритм движения клиента — моргание, вращение кольца, ручки, покачивание ногой, рукой, головой.) ,

-словесная (употребление тех же слов, аналогичное построение фраз.)

-по тональности и тембру голоса,

-по движению глаз.

Наиболее эффективна подстройка включающая, все вышеуказанные паттерны поведения.

Ведение: «Ведущий» — консультант сначала подстраивается под «ведомого» — того члена семьи, движения которого повторяет большинство в семье, либо того, кто инициировал консультацию, а затем, изменяя ритм, тональность, присоединяя неиспользуемые паттерны речи и

т.д., переводит «ведомого» в ресурсное состояние. Для этого необходимо определить заранее, какое состояние необходимо сформировать у «ведомого». Затем необходимо соотнести это состояние с невербальными проявлениями, которые ведущий будет постепенно демонстрировать.

Начать встречу можно следующим образом: встретив клиента или клиентов в дверях, консультанта проводит его (их) на подготовленное место, при этом поздоровавшись одним из способов:

Здравствуйте, проходите, пожалуйста...

Добрый день, проходите, располагайтесь вот тут...

Добро пожаловать, прошу вас, присаживайтесь... и др.

Обычно консультант представляется первым. Далее представляются члены семьи, а консультант разъясняет свои профессиональные возможности (он должен прояснить: кто он и что делает) . Большое значение будет иметь выбор лексики. Все оценочные модальности («случилось»), «беспокоит», «произошло») , а также близкие к научным терминам (среди них наиболее пугающие клиентов термины: «проблема», «отношение», «средство») рекомендуется не использовать.

Несмотря на то, что обычно семья сама обращается за консультацией, в первые минуты разговора она довольно часто ждет инициативы от психолога. Члены семьи садятся на предложенные им места, вздыхают, смотрят на консультанта и молчат. Это происходит потому, что:

- они не знают с чего начать;

- переживают свою проблему и не могут вот так, с ходу, говорить о своем сокровенном;

- боятся быть откровенными и ждут открытости от консультанта («Посмотрю сначала, что за человек, а потом подумаю, буду рассказывать или нет»);

- вообще не знают, как принято говорить с психологом («Что говорить-то, «А если он меня не поймет?», «А если ему моя проблема покажется скучной или смешной, или неинтересной», «А что, если я поспешил: надо было самому разобраться, а не идти к чужому человеку?», «А если он скажет, что я сам виноват?»).

Консультирование может начаться с вопроса-предложения, заданного консультантом:

Слушаю вас...

Расскажите о себе...

Что привело вас ко мне?

Что вас беспокоит?

Для активизации разговора могут быть свои отработанные приемы, которые появляются по мере накопления профессионального опыта. Но консультант всегда должен быть готов к импровизации. Приведем некоторые формы и фразы, которые помогут почувствовать клиенту раскованность и доверие:

«Я понимаю, говорить сейчас трудно, да и не знаете с чего начать. Давайте на минуту представим, что мы с вами находимся не в психологическом кабинете, а...».

«Я понимаю, как трудно говорить о себе. Давайте не будем говорить сейчас о ваших делах. Я нарисовал на листе семью. Это ваши ровесники. Давайте поговорим о них. Что их волнует? Какие у них проблемы? и т.д. (методический прием «других» обычно используется в консультировании детей) ».

«Я чувствую, вы сегодня расстроены. Опишите мне, пожалуйста, ваши переживания последних дней. Что вас так огорчило? Я буду внимательно слушать и обязательно постараюсь вас понять».

«У нас с вами конфиденциальная беседа. Я специалист в области психологии. Мы разберемся с вашей проблемой, я постараюсь помочь вам, применяя свои профессиональные знания и опыт. Разумеется, все, что будет сказано в этом кабинете, останется, между нами. Как профессионал, я соблюдаю принцип конфиденциальности (Установка на проведение профессиональной и конфиденциальной беседы) ».

Наибольшее внимание на этом этапе уделяется установлению оптимальных отношений между консультантом и семьей, преодолению первой линии сопротивления и выяснению актуальной потребности и мотивации клиента-семьи.

Консультант обсуждает с клиентом-семьей, чего бы они хотели достичь в процессе консультирования. Они согласовывают свои ожидания от консультирования. Такой разговор может предотвратить неадекватные цели, нереалистические ожидания. Он способствует осознанному построению системы целей, при котором участники консультационного процесса ориентируются на конкретный и достижимый в ближайшем будущем результат.

Методика «Согласование ожиданий» (п.1.2 в технологической карте).

Основная задача: создание консультативного контакта – процесса, во время которого один человек помогает другим использовать свои внутренние ресурсы для своего оздоровления (повышения целостности субъекта- семьи) на основе субъект-субъектных отношений.

Условие: создание «ситуации доверия» на основе субъект-субъектных отношений.

Согласование ожиданий консультанта и семьи от консультирования вообще и от данного занятия, в частности, позволяет развивать «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата. В последующем, каждая консультация начинается с согласования ожиданий от конкретной встречи.

Зачастую оказывается, что семья нервничает и не знает, о чем говорить, поэтому на этой стадии отношений обычно полезно, чтобы консультант сыграл доминирующую роль и помог семье успокоиться, расслабиться и сконцентрировать свое внимание на том, почему они сюда пришли.

Большинство людей обращаются к консультанту, пребывая в крайних состояниях своего настроения: от ощущения полной безысходности и трагичности своей жизни до весьма смутного представления об истинной причине своей тревоги и цели прихода на консультацию.

На этом этапе консультирования Вам могут помочь следующие вопросы:

Что Вас привело?

Что Вас беспокоит (волнует) ?

Что бы вы хотели изменить в этой ситуации?

Что вам нужно, чтобы достичь цели?

Какую роль вы отводите мне (консультанту) в достижении этой цели?

Рассмотрим вариант применения данной методики на практике Методика «Согласования ожиданий», пример.

Ожидания от психосистемного семейного консультирования	Количество членов семьи, выбравших данное ожидание, %	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
		семья	консультант
1. Научиться понимать друг друга	90%	50%	50%
Итого:		50%	50%

Таким образом не вся семья хочет научиться понимать. Существует внутреннее противоречие в семье по поводу понимания проблемы. Часть членов семьи проявляют сопротивление процессу консультирования семьи, не высказывая своих ожиданий. Те члены семьи, которые озвучили свои ожидания готовы к конструктивной работе, так как адекватно распределяют ответственность между собой и консультантом.

Распределение ответственности между семьей и консультантом делает семью ответственной за ожидания, но стимулирует понимание этой ответственности консультант. Согласование проводится до тех пор, пока вся семья не придет единству: не согласится с предложенным членами семьи распределением % ответственности или ожидания в процессе согласования изменяться.

Обобщая запрос клиента-семьи, важно снизить остроту проблемы, в общих чертах акцентировав универсальность их возникновения, расширив взгляд в целом, например, «Эту проблему переживают многие, не только Вы». А. Адлер писал: «Откровенно говоря, я не встречал людей, проблем которых не усматривал бы и у себя, по крайней мере, потенциально». Поэтому, серьезные нарушения вызывают только затянувшиеся проблемы.

Консультант в лаконичной форме перефразирует сущность проблемы семьи, опираясь на ту универсальную причину, которая лежит в основе любой проблемы и характерна в целом для всего человечества и в той или иной степени для каждого человека.

Человек – продукт системы отношений: человек–коллектив–общество–человечество–природа–космос... А значит, проблема семьи в том, что (по тем либо иным причинам, которые позднее установит консультант) отсутствуют (или нарушены) всесторонние (разноуровневые) взаимоотношения с миром, как результат отсутствия четко сформированных ценностных ориентиров развития.

Можно опираться на следующие формулировки:

– Вы знаете, что все в нашей жизни взаимосвязано. Давайте посмотрим на Вашу проблему в целом (решение проблемы сродни исцелению, от слова целостность, целиком, в комплексе) . Это нам поможет полнее ответить на Ваш вопрос и найти причину возникновения проблемы.

Или: Я правильно Вас понял, что напряженные отношения сказываются и на всех остальных сторонах Вашей жизни, из-за чего Вы испытываете чувство неудовлетворенности. Давайте посмотрим подробнее. Это нам поможет полнее ответить на Ваш вопрос и найти причину возникновения проблемы.

Или: Вы знаете, что данная ситуация состоит из многих составляющих, и связана со всеми сторонами вашей жизни в целом. Давайте посмотрим подробнее. Это нам поможет полнее ответить на Ваш вопрос и найти причину возникновения проблемы.

Или: Я правильно Вас понял, что Вы испытываете чувство неудовлетворенности из-за непонимания, конфликтов, отсутствия радости в данной ситуации? В каких областях Вашей жизни Вы испытываете такое же чувство неудовлетворенности, нереализованности?

Или: У любой проблемы есть положительная сторона – она позволяет что-то решить. Давайте поищем преимущества, которые может принести нам этот конфликт.

Или: Предлагаю вам посмотреть на эту проблему шире и попытаться найти выход в других сферах вашей жизни.

Или: Мы обязательно решим вашу проблему, но для этого нам нужно найти резервы в других областях вашей жизни.

7.Синтез: обобщение, систематизация полученного консультантом опыта, восстановление своего состояния, переход к другой деятельности.

Таким образом, мы рассмотрели технологическую карту психосистемного семейного консультирования, которая содержит последовательное описание конкретных действий консультанта и методик, применяемых на каждом этапе консультирования и методики «Ментальное психосистемное моделирование», «Согласование ожиданий» которые используются на диагностическом этапе психосистемного семейного консультирования с целью изменения внутреннего состояния консультанта в соответствии с процессом творческого взаимодействия с клиентом-семьей и создания «ситуации доверия» как основной характеристики благоприятного психологического климата

Библиографический список.

Основная литература.

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГППУ, 2020. 265 с.

Дополнительная литература.

3.Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023) .

4.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

5. Основы консультативной психологии: учебное пособие / сост. О.В. Болотова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 213 с. - Библиогр.: с. 195-196; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (22.01.2023).

6. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - Ч. 1. Методология и организация. - 96 с. - ISBN 5-9292-0113-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233271> (22.01.2023).

7. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - ЧП Семинарские и практические занятия. - 64 с. - ISBN 5-9292-0114-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233272> (22.01.2023).

8. Познание и общение. Теория, эксперимент, практика / ред. В.А. Барабанщиков, Е.С. Самойленко. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 241 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0148-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87228> (22.01.2023).

9. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с.: схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (22.01.2023).

10. Ташева, А.И. Консультативная психология: базовые методические проблемы: учебник / А.И. Ташева, Д.В. Воронцов, С.В. Гриднева; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2306-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493323> (22.01.2023).

11. Ягнюк К. В. Анатомия терапевтической коммуникации. Базовые навыки и тех-ники: учебное пособие / К. В. Ягнюк. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 175 с. - ISBN 978-5-89353-412-2. <http://www.knigafund.ru/books/177092/read#page1>

12. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. -

ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (22.01.2023) .

13. Якоби, М. Встреча с аналитиком: Феномен переноса и реальные отношения / М. Якоби; пер. В.К. Мершавки. - Москва: Когито-Центр, 2007. - 144 с. - (Юнгианская психология) . - ISBN 978-589353-228-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145054> (22.01.2023) .

Лекция 2. Этапы исследования проблемы семьи.

Цель: научить применять методики «Четырехугольник», «Образ Я» в семейном консультировании для исследования проблемы семьи.

Результат освоения: уметь применять методики «Четырехугольник» и «Образ Я» в семейном консультировании для исследования проблемы семьи.

План.

1. Определение запроса семьи. Методика «Четырехугольник».

2. Определение запроса семьи. Методика «Образ Я».

3. Совмещение моделей «Образ Я» и «Четырехугольник»

В первой лекции мы рассмотрели технологическую карту психосистемного семейного консультирования, которая содержит последовательное описание конкретных действий консультанта и методик, применяемых на каждом этапе консультирования и методики «Ментальное психосистемное моделирование», «Согласование ожиданий» которые используются на диагностическом этапе психосистемного семейного консультирования с целью изменения внутреннего состояния консультанта в соответствии с процессом творческого взаимодействия с клиентом-семьей и создания «ситуации доверия» как основной характеристики благоприятного психологического климата. В данной лекции мы продолжим изучать первый этап консультирования – диагностический изучим методики определения запроса семьи.

1.Определение запроса семьи (п. 1.3 в технологической карте психосистемного семейного консультирования) .

Определение запроса семьи, соответствующего критериям:

а) определение уровня области исследования и уровня предмета исследования;

б) признание собственной ответственности в гипотетической негативной установке.

На данном этапе проводится психотерапевтическая беседа, между консультантом и семьей продолжает выстраиваться консультативный контакт. Консультант предлагает членам семьи подробнее описать сущность той проблемы, которую вкратце они проговорили в начале, по методикам «Четырехугольник», «Образ Я».

Методика «Четырехугольник».

Данная методика представляет собой следующее.



Рисунок 1 Методика «Четырехугольник» совмещенная с возрастными циклами развития. [1].

1-вершина. Программа (актуальная потребность) .

В процессе развития у семьи формируется определенная иерархия потребностей, необходимых для его нормального существования и развития. В зависимости от периодов

развития, ценностных ориентаций, наличия условий для реализации эта иерархия претерпевает изменения. Программа развития –это актуальная потребность и соответственно проблема развития. Невозможность удовлетворить базовые психологические потребности, такие как потребность, в безопасности, любви, самоуважении, идентичности и самоактуализации, ведет к глубоким внутриличностным конфликтам, болезням и разного рода невротическим расстройствам.

2-вершина. Установка.

Устойчивое отношение человека или семьи к кому-либо или чему-либо, включает в себя 3 компонента: когнитивный (система знаний об объекте установки) , эмоциональный (чувства, испытываемые по отношению к объекту установки) и поведенческий (действия, предпринимаемые в отношении объекта установки) .

Установка - устойчивое предрасположение к определенной форме реагирования, складывающееся на основе опыта; умозаключение, содержащее в себе представление (суждение) об определенных вариантах реагирования клиентом-семьей на события окружающего мира, отражающее причинно-следственные связи данного объекта с другими (данного объекта и мира в целом) , основанное на субъективном опыте семьи и являющееся частью ее психической реальности. Установки содержат в себе убеждения, умозаключения, нормы, правила, принципы, девизы, «жизненное кредо», мнение о себе, о мире, о своих возможностях в мире, о степени влияния на мир. Установки состоят из родительских установок, посланий родителей и членов семьи, семейной системы ценностей; норм и принципов, принятых в обществе и усвоенных в детстве и юности через систему образования; ценностей национальной культуры и традиций; подкрепленных личным опытом. Установки таким образом являются основой страха.

Различают следующие типы установок:

- мнение о мире («Мир опасен», «Мир враждебен», «Мир - мое зеркало», «Мир меня любит», «Жизнь прекрасна и удивительном) ;

- мнение о себе, своих качествах и своих возможностях («Я слаб и беспомощен», «Я страшилище», «С такими ногами, как у меня, замуж не выйти», «Я ни на что не способен», «Все в моих руках»);

- нравственные критерии «добра» и «зла», «хорошего» и «плохого» («Плохо быть маленьким и ненужным», «Хорошо быть молодым», «Риск благородное дело»...)

- нормы и правила, носящие оттенок долженствования, назначением которых является адаптация человека в окружающем мире («Я должен быть лучшим, чтобы меня любили», «Все должно быть таким, как мне хочется», «Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5»», «Я должен всем доказать, что я не хуже их», «Все должны меня любить», «Я должен быть достоин любви», «Поспешай не спеша», «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «Чтобы быть здоровым, нужно закаляться»...).

Установки, сформированные в детстве, могут как помогать членам семьи в удовлетворении его потребностей, в достижении его целей, так и препятствовать этому. В первом случае установка является позитивной, во втором - негативной, т.е. препятствующей реализации запроса семьи. Как правило, за психологической помощью обращаются клиенты с негативными установками, у которых картина мира и мнение о своих возможностях в этом мире не позволяют им достигать успеха.

В приведенной ниже таблице помещены возможные варианты негативных установок в соответствии с уровнями системы отношений человека с окружающим миром.

Таблица 1.

Возможные варианты негативных установок

Уровень системы отношений	Негативная установка человека
материальным мир	«Жизнь опасна» «мы слабы», «мы нездоровые»
Эмоционально - чувственный мир»	«Чувствовать - опасно» «Сильные переживания не для нас»
информационный мир	«мы глупые»

	«у нас ничего не получится» «мы ни на что не способны» «мы- неудачники» «успех - дело сильных»
Межличностные отношения	«От нас одни неприятности» «мы не достойны внимания, любви, уважения» «мы ничего не стоим, и, следовательно, меня всегда будут отвергать».
Мир коллективных отношений	«мы плохие» «мы никому не нужны» «мы никому не интересны»
мир общественных отношений	«мы не имеем права» «Жизнь - игра» «мы - люди маленькие» «Бог несправедлив»
мир общечеловеческих отношений	«Все бесполезно» «наша жизнь не имеет смысла» «мы ничего не могли изменить»

3 - вершина. Мотив.

Состояние, побуждающее и регулирующее деятельность, направленную на удовлетворение потребностей, обусловленное установкой. А.Н. Леонтьев приписывал мотиву смыслообразующую функцию так как побудителем деятельности выступает не сам предмет, а его значение для субъекта. Мотив как намерение формируется тогда, когда цель деятельности отдалена, ее действие отсрочено и является результатом влияния потребности - с одной стороны, и интеллектуальной активности (связанной с осознанием средств достижения цели) – с другой.

Таким образом, намерение представляет собой новое функциональное образование, в котором в неразрывном единстве выступают аффективная и интеллектуальные стороны возникающего побуждения, приводящие к принятию семьей решения.

Часто потребность остается неудовлетворенной. Причинами этого могут быть:

-
- блокирование путей достижения цели (запреты) ;
 - отсутствие предмета удовлетворения потребности;
 - откладывание по каким-то причинам достижения цели;
 - насильственное прерывание деятельности, ведущей к ее достижению (реализации намеченного) .

Все это может приводить к трем вариантам:

- 1) мотив затухает естественным путем;
- 2) появляется более сильная потребность, которая подавляет по принципу доминанты прежнюю;
- 3) потребность остается и требует своего удовлетворения.

Таким образом, мотив - это то, что в данный момент времени реально побуждает действовать определенным образом, делает активность семьи целенаправленной, придает ее деятельности определенный смысл.

4 - вершина. Цель.

Конечный результат какого-либо действия, входящего в состав деятельности, направленной на удовлетворение потребности.

Поскольку любая система (человек, семья) развивается через познание и формирование: 1) программы развития: осознание миссии семьи или смысла жизни, познание и формирование «Я-концепции» (определяется по 1-й вершине четырехугольника) ; 2) прошлого опыта: сформированные семьей традиции, привычки, знания, умения, навыки и др. (2-я вершина) ; 3) настоящего опыта: формирование взаимоотношений семьи как источник движения и развития (3-я вершина) ; 4) будущего опыта: выстраивание стратегии и тактики развития, целеориентация системы как перспектива ее эволюционирования (4-я вершина) , то модель «Четырехугольник» позволяет выявить конфликт между этими составляющими развития и его влияние на проблему семьи.

2. Определение запроса семьи. Методика «Образ Я».

Данная методика показывает, каким образом консультант устанавливает иерархию исследования проблемы при психотерапевтической беседе.

*Причина несчастной любви к другому –
несчастливая любовь к себе*
(В. Левин)

4 стадии формирования образа «Я»

«Я-концепция» - совокупность всех представлений человека о самом себе и возможности развития в будущем

«Я-идеальное» - представление о том, «каким я должен быть, исходя из усвоенных моральных и иных образцов»

«Я-реальное» - которое устанавливает равновесие, добивается компромиссов, находит решения и действует; она спускает нас на землю с высоты собственных иллюзий и задает вечные вопросы «Что делать?» И «Как делать?»

«Я-зеркальное» - которое удивляется, задает бесконечные вопросы, ставит перед собой новые задачи, открывает проблемы, позволяя (благодаря партнеру) лучше понять себя, свои возможности и свои ограничения



Рисунок 2 Методика «Образ Я» [1].

1-я фаза «Я идеальное».

Нужно выяснить насколько не достигнутая цель и неудовлетворенная потребность значимы в жизни семьи.

2-я фаза «Я зеркальное».

Значимо понимание самим членами семьи истоков (причин) проблемы и выяснение ряда тех объяснений, которые они уже успели выстроить за это время.

3-я фаза «Я реальное».

Какие методы и способы семья уже применяла для разрешения этой проблемы.

4-я фаза «Я концепция».

Важную роль играет идентификация и вербализация проблемы. Передать словами свою проблему не так-то и легко, проблема чаще всего находится в «голове». Сам факт вербализации дает возможность критической оценки ситуации. Высказать то, что чувствуешь, – это первый шаг в направлении контроля над чувствами.

3. Совмещение моделей «Образ Я» и «Четырехугольник»

Данный прием позволяет исследовать проблему, опираясь на характеристику каждой вершины и их включенность в стадию развития системы:

1 - я вершина «Четырехугольника» включена в 1-ю стадию развития системы и характеризует «Я-идеальное». На этой стадии раскрывается иерархия потребностей семьи по 7 уровням отношений с миром;

2-я вершина включена во 2-ю стадию развития системы- «Я- зеркальное». На этой стадии раскрывается отношение семьи к себе (в том числе адекватное или неадекватное) , лежащее в основе ее системы установок, отражающих взаимоотношения «Я - Мир»;

3-я вершина включена в 3-ю стадию развития системы- «Я- реальное». На этой стадии формируется деятельностный подход семьи к жизни, ее способность к преобразению, корректировке своих планов, установок, мотивов и целей (т.е. движущих развитие факторов) ;

4-я вершина включена в 4-ю стадию развития системы - «Я-концепция». На этой стадии семья познает свое место в обществе, направляет плоды творчества на «службу» обществу, раскрывает программу (миссию) своего развития.

Процесс развития цикличен, и его можно представить в виде спирали. Цикл накопления опыта психологической системы состоит из 4-х стадий:

Стадии развития системы («Четырехугольник»).	4 стадии формирования образа семьи («Образ Я»).	Вопросы для анализа
--	---	---------------------

<p>1. Зарождение (формопостроение) - «Хочу» - начинается отсчет цикла, характеризует программу (идеальный образ, потребность, желания и т.д.) семьи;</p> <p>Программа развития, актуальная потребность развития, а, следовательно, и проблема развития.,</p>	<p>«Я-идеальное» – установки, связанные с представлением семьи об идеальном образе своего устремления, о том, какой она хотела бы стать – на основе уже имеющегося прошлого опыта.</p>	<p>Что вас беспокоит? О чем Вы хотите поговорить? Каков основной смысл? В чем основной конфликт?</p>
<p>2. Становление (взаимодействие) - «Могу» - характеризует установку (сформированные традиции, привычки, стиль поведения, жизненную позицию и др.) ; Страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке;</p>	<p>«Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями семьи о том, как ее видят другие.</p>	<p>Каким образом семья пытается разрешить конфликт: – активно, пассивно; самостоятельно или передает ответственность другим; – прямой агрессией Как вы сами думаете, в чем причина того, что с вами произошло?</p>

<p>3. Развитие (управление) «Делаю» характеризует мотив, который зависит от качества взаимодействия семьи с окружающим миром, ее способности к преобразению и коррекции системы отношений; Внутренние ресурсы семьи. Мотив.</p>	<p>«Я-реальное» реальная оценка своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как семья воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, т.е. с ее представлениями о том, какова она на самом деле по отношению к целям развития.</p>	<p>Что вы уже предпринимали, чтобы изменить ситуацию? Почему вы совершаете те или иные поступки? Зачем вам это нужно? Чего вы хотели на самом деле? Что приносят ваши поступки другим людям? Семья разрушитель или созидатель?</p>
<p>4. Реализация (синтезирующая) характеризует цель семьи, зависящую от качества приобретенного опыта. Обобщение и перефразирование запроса клиента через стандартную фразу «если я вас правильно понял...»</p>	<p>«Я-концепция» – итог процесса, результат, включающий все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни.</p>	<p>Что вы хотите получить в результате? (ваша цель) Какова мораль? Чему вы научились? Как этот опыт применяется в жизни?</p>

Таким образом, в процессе психотерапевтической беседы «собирается материал», который послужит фундаментом последующих этапов решения четырех основных задач консультирования:

- 1) установление симптомов проблемы;
- 2) установление причин проблемы;

3) нахождение эффективных способов лечения этих симптомов;

4) реализация модели нового стиля (отношения, контроля) жизни.

Следует отметить, что консультанты – это тоже люди, у которых ответов не больше, чем у других. Они всего лишь те люди, которые могут профессионально выслушать человека. Поэтому консультанту не следует делать поспешные выводы, интерпретировать ситуации и возможные причины возникновения проблем. Иногда думают, что каждый раз клиент должен уходить более счастливым, чем пришел. В действительности он должен уйти более (само) уверенным в разрешении проблемы, однако с пониманием, что следует что-то менять в себе и своей жизни. Консультант не столько должен освобождать клиента от страданий, сколько должен придать страданиям конструктивное направление.

К. Юнг писал: «Хороший совет – это сомнительное лекарство, но не особенно опасное из-за малой эффективности». Личность нельзя изменить советами. Дать совет – трудная задача. Но еще сложнее получившему совет человеку реализовать его, поскольку жизненный опыт советующего сильно отличается от опыта клиента. Часто при выяснении подлинной проблемы клиент способен самостоятельно разрешить ее. Кроме того, люди часто просят совета, уже приняв решение. Поэтому, консультирование – это обоюдное дело равноправных личностей.

Библиографический список.

Основная литература

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

Дополнительная литература

2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-

5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023).

3. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023).

4. Основы консультативной психологии: учебное пособие / сост. О.В. Болотова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 213 с. - Библиогр.: с. 195-196; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (22.01.2023).

5. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - Ч. 1. Методология и организация. - 96 с. - ISBN 5-9292-0113-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233271> (22.01.2023).

6. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - ЧП Семинарские и практические занятия. - 64 с. - ISBN 5-9292-0114-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233272> (22.01.2023).

7. Ташева, А.И. Консультативная психология: базовые методические проблемы: учебник / А.И. Ташева, Д.В. Воронцов, С.В. Гриднева; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2306-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493323> (22.01.2023).

8. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (22.01.2023).

Лекция 3. Анализ субъективной составляющей здоровья семьи.

Цель: овладение консультантом технологией анализа субъективной составляющей здоровья семьи.

Результат освоения: владение консультантом технологией анализа субъективной составляющей здоровья семьи.

План.

1. Анализ субъективной составляющей здоровья семьи: общие положения.

2. Характеристики субъективной составляющей здоровья.

После определения запроса семьи консультант устанавливает, как проявляются симптомы проблемы семьи. Для этого он проводит анализ субъективной составляющей здоровья семьи и выявляет конфликт «хочу – могу».

1. Анализ субъективной составляющей здоровья семьи: общие положения.

«Анализ субъективной составляющей здоровья» опирается на положения, вытекающие из научных взглядов К. Роджерса: «Я» человек – безоценочная категория»; любые отклонения от нормы есть недостаток его опыта развития; знание особенностей своего «Я» позволяет определить путь устранения этого недостатка.

Целью анализа субъективной составляющей здоровья является развитие состояния потребностного напряжения в направлении гармонизации психологического состояния клиента-семьи.

Задача – построение сценария возникновения проблемы (алгоритма существующего стиля жизни) , сценария не здорового образа жизни (не ЗОЖ) .

Субъектный уровень бытия человека и семьи объединяют различные компоненты психики и формы ее организации. Поэтому консультирование на этом этапе начинается с выявления и анализа показателей субъективной составляющей здоровья (Таблица 4) . В результате диагностики определяются исходные показатели субъективной составляющей здоровья как состояния характеристик членов семьи.

Таблица 4. Характеристики субъективной составляющей здоровья семьи [2, с 100-111;190-206].

Характеристики	Методики диагностики характеристик
Самооценка состояния тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости,	«Методика самооценки психического состояния (по Г. Айзенку) »; «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева) »
Уровень сформированности представления об оздоровлении отношений; потребностное напряжение в отношении оздоровления отношений	Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (анкета-1) .[2, С 190-206].
Психосоматический тип. Уровень удовлетворенности самочувствием по костно-мышечной и сердечно-сосудистой системе; Потребностное напряжение в отношении оздоровления	Опросник «Психосоматические типы»; «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева) » анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (анкета-1) .
«Терминальные и инструментальные ценности (ценности-цели» и «ценности-средства») , состояние агрессии, стрессонапряженности	«Методика определения стрессонапряженности и социальной адаптации Холмса и Раге»; «Методика ценностных ориентаций М Роккича»; «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку) »

В ходе диагностики определяется психотип членов семьи дается характеристика его проявлений во всех сферах жизни, а также выявляется, а затем интерпретируется, интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия (суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный, определяющий психический статус личности) ; исследуется и интерпретируется целостность членов семьи, как «субъектов консультативной деятельности» через такие состояния, как агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность; проводится анализ иерархии ценностей-целей и ценностей-средств, состояния потребностного напряжения в отношении оздоровления, осознаваемый путь развития и его устремления, сформированность представления о процессе оздоровления и его субъективного значения в жизни семьи.

2. Характеристики субъективной составляющей здоровья

Состояние тревоги.

Понятие «тревога» было введено в психологию З.Фрейдом (1925) . Тревога понимается как эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства, являющегося результатом активности воображения в условиях неопределенности. Тревога связана с переживанием возможности фрустрации социальных потребностей. Когнитивные оценки опасности, определяют возникновение состояния тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность и устойчивость этого состояния. Особенность тревоги выражается в силе эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, которая значительно выше степени воздействия объективного раздражителя, вследствие чего полное, необходимое, конкретное действие блокируется и развивается апатия.

Уровни развития тревоги Ф.Б. Березиным описаны по мере нарастания её интенсивности. Первый уровень тревоги соответствует ощущению внутренней напряженности. На втором уровне появляются гиперстезические реакции, которые либо присоединяются к ощущению внутреннего

напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают эмоциональную окраску, проявляющуюся как раздражительность. На третьем уровне тревоги человек переживает чувство неясной опасности. На четвертом уровне происходит конкретизация неопределенной опасности, однако объекты, связываемые с этой опасностью, необязательно являются объективной угрозой. На пятом уровне человек переживает ужас, связанный с нарастанием тревоги. Шестой уровень характеризуется тревожно-боязливым возбуждением, выраженным в паническом поиске помощи, в потребности двигательной разрядки. Благоприятный психологический климат и рефлексия способствуют нормализации этого показателя.

Фрустрационная напряженность

(от лат. Frustratio – расстройство (планов) , крушение (замыслов, надежд)) – психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели, характеризуется отрицательными переживаниями.

Фрустрационная напряженность обозначает интенсивность проявления психофизиологических механизмов адаптации организма к фрустрирующим условиям. Очень высокая фрустрационная напряженность при адаптационных нарушениях приводит к чрезмерному усилению функционирования нервной и гормональной систем организма, следовательно, к истощению резервов. Это состояние выражается в экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной формах фрустрационной напряженности.

Экстрапунитивная форма проявляется в агрессивных реакциях (раздражительности, озлобленности, упрямстве) ; малопластичном, стереотипном, обвинительном поведении, направленном на других людей или обстоятельства. Интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, подавленностью, молчаливостью, чувством вины, снижением уровня притязаний, занижением самооценки. При импунитивной форме фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначащая и легкоисправимая.

Люди со слабой нервной системой чаще проявляют интрапунитивную форму фрустрированности, люди с сильной нервной системой – экстрапунитивную форму.

Фрустратором выступает непреодолимое для человека внешнее или внутреннее препятствие (конфликты) , блокирующее достижение поставленной им цели.

Фрустрационное напряжение, как правило, демобилизует человека, который либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично, или решается похожая задача) , либо вообще отказывается от деятельности. Фрустрационное напряжение может мобилизовать человека для достижения отдаленной по времени цели, повысить силу мотивации. Даже в этом случае поведение может носить импульсивный и иррациональный характер. Поэтому необходимо в первый момент фрустрационной ситуации снизить уровень фрустрационного напряжения. Часто возникающие или длительно сохраняющиеся фрустрационные ситуации развивают агрессивность как личностное свойство, чувство вины, неуверенность, эгоцентризм, озлобленность, невротизируют, что препятствует развитию психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Фрустрационное напряжение создает, наряду с исходной, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях. Фрустрационные эмоциональные состояния проявляются в форме обиды, тревоги, разочарования, досады, гнева, уныния, печали и др. Благоприятный психологический климат, рефлексия, а также прогнозирование и моделирование способствуют нормализации этого показателя, поскольку создают безопасную ситуацию и позволяют найти решение возникшей трудности.

Ригидность (rigiditas)

Психическое состояние, при котором снижены подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов (мышления, установок и др.) к меняющимся требованиям среды.

Уровень ригидности, проявляемой субъектом, обусловлен взаимодействием его личностных особенностей со средой, включающей степень сложности стоящей задачи, её привлекательность, уровень безопасности, монотонность стимуляции. Таким образом, благоприятный психологический климат и рефлексия, изменяя субъективную среду, способствуют нормализации этого показателя.

Истощение

Это психосоматическое состояние, характеризующееся снижением уровня функции органов, систем и организма в целом, вызванное длительной чрезмерной деятельностью, незапланированным прерыванием деятельности, вынужденной бездеятельностью, непрерывным воздействием сильных эмоций. Чаще всего причиной истощения становится физическое или психическое напряжение. Поведение в состоянии напряженности утрачивает пластичность, сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

Организм истощается, если расходует больше энергии, чем производит, в результате возникает перенапряжение нервной системы. Помимо того, нервное истощение провоцируется недостатком сна и отдыха, перевозбуждением, вредными привычками, переживаниями. Симптомы данного состояния возникают при эмоциональном «выгорании» человека, если превышен лимит нервной системы.

К симптомам истощения относят довольно многочисленные признаки как психологического, так и физического характера, среди которых можно выделить следующие:

- психосоматические расстройства: потеря аппетита, ухудшение зрения;
- усталость: ощущение упадка сил, вялость, слабость; значительное снижение физической активности человека, появление периодических головных болей;

– нарушения сна: человек не может заснуть, его сон прерывистый, часто сняться кошмары;

– раздражительность, вспышки которой становятся частыми спутниками человека, причем такая реакция может наблюдаться на все, что угодно: близких и родных людей, какие-то звуки, даже собственное поведение; с развитием состояния эти, как правило, непродолжительные эпизоды, способны проявлять себя все чаще;

– понижение самооценки: человек не ощущает уверенности в себе, проскальзывает постоянная и зачастую необоснованная критика всех своих действий, всегда присутствует настрой на неудачу, нетерпеливость, плохое настроение;

– снижение интеллектуальных способностей: умственная деятельность не приносит особых результатов, ухудшается память, человек становится рассеянным, забывчивым.

Для того чтобы снизить уровень истощения, необходимо снизить уровень тревоги и фрустрации в отношениях, научиться правильно распределять время на труд и отдых, нормализовать свой сон, для чего желательно ложиться и вставать в одно и то же время, перед сном гулять на свежем воздухе, необходимо правильно и регулярно питаться. Желательно применять методы релаксации [1,2].

Чем сильнее выражены переменные «тревога и фрустрационное напряжение», тем сильнее выражена переменная «истощение».

Агрессия

(от лат. *agressio* – нападение, движение в направлении фрустрирующего фактора), по мнению Л.Д. Столяренко, не только поведение, но и психическое состояние, включающее познавательный, эмоциональный и волевой компоненты. Познавательный компонент заключается в понимании ситуации как угрожающей, в видении объекта для нападения. Некоторые психологи, например, Лазарус, считают основным возбудителем агрессии угрозу, полагая, что угроза вызывает стресс, а агрессия уже является реакцией на стресс. Важен эмоциональный компонент агрессивного состояния, в котором выделяется гнев: часто в состоянии агрессии человек испытывает сильный гнев,

ялость. Однако, агрессия не всегда сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Агрессивные действия часто сопровождаются эмоциональными переживаниями недоброжелательности, злости, мстительности, которые далеко не всегда приводят к агрессии. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, настойчивость, решимость, инициативность, смелость.

Психофизическое самочувствие.

Состояние психического напряжения проявляется через психофизическое самочувствие, определяет уровень удовлетворенности психофизическим самочувствием. Постоянное напряжение приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем. Благоприятный психологический климат и рефлексия самочувствия способствуют нормализации данного показателя.

В показателе *«представления об оздоровлении отношений»* наиболее значима переменная *«представление о конкретном результате изменения отношений»*.

Представление

(англ. representation, mental representation) – наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта (ощущений и восприятий) путем его воспроизведения в памяти или в воображении. Возникающие в результате нашей практической деятельности представления важны для всех психических процессов познавательной деятельности человека. С представлениями связаны процессы восприятия, мышления, письменной речи, память, которая хранит информацию и благодаря которой формируются представления.

Представления имеют свои особенности. Во-первых, представления характеризуются наглядностью, поскольку являются чувственно-наглядными образами действительности, воспринятыми в прошлом, воспроизведенными и переработанными; во-вторых, характеристикой фрагментарности. Ясность и отчетливость воссоздаваемого образа зависит от фиксированности внимания во время восприятия предмета; в-третьих, изменчивостью.

Представления – это обобщенные образы действительности, в чем заключается их близость к понятиям.

Представления возникают в отсутствии относящихся к ним объектов, поэтому они обычно менее ярки и менее детальны, чем восприятия, но в то же время более схематизированы и обобщены: в них отражаются наиболее характерные наглядные особенности, свойственные целому классу сходных объектов. При этом степень обобщенности представлений может быть разной, в связи с чем различают единичные и общие представления. Единичные представления более индивидуальны и конкретны по своей наглядности, однако и в них содержится известное обобщение, поскольку они являются суммированными образами многих восприятий отдельных объектов. В этом заключается важная познавательная роль представлений как переходной ступени от восприятия к абстрактно-логическому мышлению. В то же время представления отличаются от абстрактных понятий своей наглядностью, в них еще не выделены внутренние, скрытые от непосредственного восприятия закономерные связи и отношения, как это имеет место в абстрактных понятиях. Произвольное оперирование представлениями в процессах памяти, воображения и мышления возможно благодаря их регуляции со стороны речевой системы. Вместе с тем посредством языка происходит дальнейшая переработка представлений в абстрактные понятия.

Все вышесказанное о представлениях позволяет сделать вывод о том, что для создания устойчивых представлений о гармоничных отношениях необходима рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о желаемых отношениях, прогнозирование и моделирование собственной жизни

Ценности.

В широком понимании в качестве ценности могут выступать абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности М. Роккич рассматривает ценности как разновидность устойчивого убеждения в предпочтительности некой цели или способа в сравнении с

иными. Многочисленные базовые ценности укладываются в две основные парадигмы: абстрактно выраженные концепции того, что наиболее желательно, эмоционально привлекательно, способно описать идеальное состояние бытия людей («свобода», «безопасность», «достаток», «смысл жизни»), либо столь же глубоко эмоционально предпочитаемый модус поведения или действий («честный», «логичный», «аккуратный»). Первые определения включают в себя терминальные ценности, вторые – ценности инструментальные, в число которых входят, например, моральные ценности («ответственный») и ценности компетенции («логичный», «умный», «имеющий воображение»). С точки зрения функциональной, инструментальные ценности активизируются как критерии (или стандарты) при оценке и выборе только поведения, действий, а терминальные – при оценке и выборе, как целей деятельности, так и допустимых способов их достижения.

Таким образом, ценностно-смысловая сфера личности занимает место на пересечении мотивационной и мировоззренческой структур сознания. Ценностно-смысловая сфера – это ядро личности.

Состояние агрессии и система ценностей связаны между собой, поскольку оценить ситуацию как угрожающую и вызывающую стресс можно только исходя из системы ценностных ориентации. Повышение агрессии является реакцией на стресс. Соответственно, чем более альтруистически, духовно направлены ценности, тем ниже возможность оценить ситуацию как угрожающую и, следовательно, ниже уровень агрессии. Благоприятный психологический климат и рефлексия состояния, потребностей и ценностей способствует нормализации показателя агрессии.

«Анализ субъективной составляющей здоровья» включает в себя диагностику, анализ, интерпретацию и систематизацию показателей субъективной составляющей здоровья, что позволяет выявить, в каких сферах жизнедеятельности локализованы нарушения (недостаток опыта), а значит, нарушена целостность внутренней структуры субъекта оздоровительной деятельности. Все это

дает возможность наметить пути восстановления её целостности, то есть достичь состояния комфорта

Поскольку причины «Не ЗОЖ» находятся в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, то человека необходимо поддержать в осознании этого, настроить на изменения и поддерживать в изменениях. На этой стадии консультирования происходит снижение уровня эмоционального напряжения, появляется чувство защищенности, легкость контакта.

Результатом стадии консультирования «Анализ субъективной составляющей здоровья» является, выявление конфликта между «хочу» и «могу» клиента; определение его реального запроса: выявление актуальной потребности в конкретной сфере жизнедеятельности и признание своей ответственности в гипотетической негативной установке, блокирующей реализацию этой потребности.

Библиографический список.

Основная литература

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

Дополнительная литература

3.Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023) .

4.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

5.Основы консультативной психологии: учебное пособие / сост. О.В. Болотова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский

федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 213 с. - Библиогр.: с. 195-196; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (22.01.2023).

6.Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - Ч. 1. Методология и организация. - 96 с. - ISBN 5-9292-0113-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233271> (22.01.2023).

7.Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - ЧИ Семинарские и практические занятия. - 64 с. - ISBN 5-9292-0114-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233272> (22.01.2023).

8.Познание и общение. Теория, эксперимент, практика / ред. В.А. Барабанщиков, Е.С. Самойленко. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 241 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0148-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87228>(22.01.2023).

9.Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с.: схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (22.01.2023).

10.Ташева, А.И. Консультативная психология: базовые методические проблемы: учебник / А.И. Ташева, Д.В. Воронцов, С.В. Гриднева; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2306-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493323> (22.01.2023).

11.Ягнюк К. В. Анатомия терапевтической коммуникации. Базовые навыки и тех-ники: учебное пособие / К. В. Ягнюк. - Москва: Когито-Центр, 2014 - 175 с. - ISBN 978-5-89353-412-2. <http://www.knigafund.ru/books/177092/read#page1>

12.Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (22.01.2023).

13.Якоби, М. Встреча с аналитиком: Феномен переноса и реальные отношения / М. Якоби; пер. В.К. Мершавки. - Москва: Когито-Центр,

Лекция 4. Модель мира членов семьи. Формулирование реального запроса семьи.

Цель: научить выявлять модель мира членов семьи и формулировать реальный запрос семьи.

Результат освоения: уметь выявлять модель мира членов семьи и формулировать реальный запрос семьи.

План.

1. Оценка модели мира семьи.
2. Определение реального запроса.

В предыдущих лекциях мы рассмотрели, как в процессе диагностического этапа консультирования «собирается материал», который позволяет установить симптомы проблемы семьи, но для реализации модели нового стиля жизни семьи еще необходимо установить причины проблемы и найти эффективные способов ее разрешения. Для того чтобы выполнить эти задачи нужно определить модель жизни семьи и сформулировать ее для семьи и выявить реальный запрос семьи. Тогда семья понимает, что следует менять в себе и своей жизни.

На стадии «Выявление препятствий в реализации запроса семьи» первого диагностического этапа консультирования и происходит исследование модели мира семьи и формулирование реального запроса.

1. Оценка модели мира семьи.

Цель. Уточнение реального запроса семьи.

Задачи этапа.

1. Определить область исследования.
2. Уточнить предмет исследования.
3. Выявить стереотипное поведение и сформулировать гипотетическую негативную установку, блокирующую реализацию запроса клиента-семьи.

Результатом первичной психологической беседы становится триада: реальный запрос клиента (предмет исследования) - актуальная для клиента сфера

жизнедеятельности (область исследования) - гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса.

Область исследования определяется уровнем запроса клиента-семьи в системе универсальных отношений с окружающим миром.



Рисунок 1. Определение области исследования[1].

Предмет исследования - наиболее осознаваемая семьей актуальная потребность; то, через что она может реализовать запрос.

2. Определение реального запроса.

1. Реальный запрос клиента-семьи устанавливается посредством уточняющих вопросов.

2. Уточняющие вопросы определяются стадией цикла первичной психологической беседы.

Рисунок 2. Схема стандартных вопросов в процессе уточнения запроса клиента (см. модель «Образ Я»).

1-я стадия. «Я-идеальное» - первичный запрос Что вас беспокоит?

2-я стадия. «Я-зеркальное» - жалоба клиента.

Как вы сами думаете, в чем причина того, что с вами произошло?

3-я стадия. «Я-реальное» - стереотипное поведение. Что вы уже предпринимали, чтобы изменить ситуацию?

4-я стадия. «Я-концепция». Обобщение и перефразирование запроса клиента через стандартную фразу «если я вас правильно понял...» (подробно о перефразировании лекция 2 модуль 2) .

Первоначальное предъявление клиентом-семьей запроса не всегда отражает суть его проблемы. Все богатство и разнообразие запросов клиентов может быть сведено к четырем основным стратегиям их отношений к ситуации. Клиенты могут хотеть:

- изменить ситуацию;
- изменить себя так, чтобы адаптироваться к ситуации;
- выйти из ситуации;
- найти новые способы жить в этой ситуации.

Все остальные запросы (типа: «я хочу, чтобы он (она, они, это) изменился, тогда мне станет легче») не являются конструктивными и их переформулировать от первого лица каждого члена семьи без упоминания 2- го и 3-лица, используя методику перефразирования. Для дальнейшей работы консультант предлагает членам семьи подробнее описать сущность того запроса, который вкратце он проговорил в начале беседы (или обозначил в регистратуре при оформлении времени приема) . Дальнейший рассказ клиента-семьи о своей проблеме можно определить, как «жалобу», которая позволяет получить более подробную информацию для дальнейшей работы. Как правило, проблема - это то, что семья хотела бы, но не может изменить. Проблема возникает из-за невозможности разрешить трудности и противоречия, возникшие в данной ситуации, средствами наличного знания и опыта. Это состояние у членов семьи проявляется в виде симптома или

стереотипного поведения. Оно же является областью запроса клиента-семьи.

На этом этапе консультант вместе с клиентом проясняет запрос, выделяет в жалобе клиента стереотипное поведение и помогает клиенту установить реальный запрос, определяющий особенности психологической помощи.

В результате можно выделить этапы исследования проблемы при психотерапевтической беседе.

Этапы исследования проблемы.

Стереотипное поведение.

Стереотипное (симптоматическое) поведение - неконструктивное поведение, включающее в себя стереотипное переживание, стереотипное мышление, стереотипные установки, которые приводят к появлению и развитию психологической проблемы.

Различают четыре типа наиболее часто встречающихся паттернов (шаблонов) неконструктивного мышления. Когда человек сильно расстроен или совершает неразумные поступки, почти всегда можно выявить у него один или несколько таких паттернов: обвинение людей или себя, завышение требований, нагнетание страха, обесценивание важности происходящего.

1. Обвинение людей или себя, или, как иногда говорят при популяризации психологических знаний, «мысли-обвинители»: «Все из-за нее... Если бы не он... Все потому что он плохой друг... Это я во всем виноват... Нет мне прощения»

2. Завышение требований («мысли-обязатели») : вместо описания своих ожиданий человек предъявляет повышенные требования к себе и другим: «Я должен быть решительнее... Надо было мне сказать не так... Я был обязан это предотвратить» или «Он был обязан хранить секрет... Он должен быть аккуратнее, внимательнее, добрее...»

3. Нагнетание страха, преувеличение важности: «А вдруг... Будет ужасно, если... Я просто ненавижу, когда... Меня выводит из себя, когда... Это невыносимо, что...»

4. Обесценивание важности происходящего, самооправдание: «Ну и что? Меня это не волнует... Мне не важно... Кому какое дело...»

Три первых шаблона неконструктивного мышления вызывают негативные, разрушающие переживания. Четвертый блокирует разрядку стресса, побуждая игнорировать его наличие. Такой стиль поведения оказывается особенно разрушительным для психологического здоровья и взаимоотношений со значимыми людьми, поскольку разрушающие переживания, снимающие стресс, не находят выхода, а иные способы разрядки не применяются. Кроме того, окружающие могут не догадываться о чувствах и мыслях, переполняющих этого человека, и не принимать их во внимание. По этой причине в психотерапевтической практике подавленным чувствам и мыслям уделяют особое внимание.

Наиболее часто встречающиеся негативные установки, блокирующие реализацию запроса клиента-семьи:

1. Причина всего происходящего с нами ~ наши чувства и поступки ~ наше ужасное прошлое (объяснение неудач событиями прошлого, не оказывающими реального влияния на данный момент) .

2. Все должно быть таким, как нам хочется. Если этого не произойдет, нам этого не перенести! (инфантильные ожидания, основанные на «принципе удовольствия») .

3. Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5» (перфекционистские тенденции: чрезмерно высокие требования к себе в бизнесе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т.п.) .

4. Все наши неприятности из-за плохих людей. Если с нами произойдет что-то из перечисленных выше неприятностей (нас не будут любить и уважать, нас постигнет неудача, все пойдет не так, как хочется, или с нами поступят несправедливо) , мы всегда будем сваливать вину на кого-то другого (тенденции обвинять других, предъявляя к ним завышенные требования) .

5. Все должны нас любить. Будет невыносимо, если те, кто важен для нас, не одобряют наших поступков или откажут нам (следствие слишком сильного беспокойства по поводу мнения окружающих) .

6. Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться (постоянное обесценивание происходящего) .

7. У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и нам нужно его найти немедленно! (могут отвергаться «неидеальные» решения, которые могли бы привести к позитивным последствиям).

8. На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств. Если нам все же придется столкнуться с ними, то это нас очень сильно расстроит (например, возмущение по поводу «неправильного» поведения кого-то).

Если семья, имеющая подобные убеждения, сталкивается с фрустрирующей ситуацией, ход ее мыслей неизбежно приобретает неконструктивный характер.

Можно выделить 4 элемента стереотипного поведения: непосредственно стереотипное поведение, стереотипное переживание, стереотипное мышление, стереотипная установка, запускающая стереотипное поведение в целом.

Пример. Рассказ члена семьи: «Я всегда опаздываю на работу. Бегу на работу и каждый раз боюсь, что меня снова будут ругать: начальник будет орать, снимет премию, коллеги будут усмехаться. Я чувствую себя хуже всех».

Элементы стереотипного поведения	Слова клиента	Интерпретация консультанта
Неконструктивное (стереотипное) поведение	Я всегда опаздываю на работу.	Постоянные опоздания.
Соответствующие этой реакции разрушающие переживания - стереотипное переживание	Бегу на работу и каждый раз боюсь, что меня снова будут ругать.	Страх быть отвергнутым.
Шаблон (паттерн) неконструктивного мышления - стереотипное	Начальник опять будет орать, снимет премию, коллеги будут усмехаться.	Нагнетание страха (все время нервничаешь)

мышление		и торопишься)
Стереотипная установка, запускающая стереотипное поведение	Я чувствую себя хуже всех.	Все должны меня любить. Будет невыносимо, если окружающие не одобряют моих поступков.

Пример. Каждый раз, когда меня просят провести что-нибудь, сделать важное для всей семьи, я заболеваю в последний момент. Так обидно, ведь так хочу помочь, мечтаю... Столько времени, сил вкладываю. Так, видимо, на роду написано

Элементы стереотипного поведения	Слова клиента	Интерпретация консультанта
Неконструктивное (стереотипное) поведение	я заболеваю	Проявление симптома на физическом уровне
Соответствующие этой реакции разрушающие переживания – стереотипное переживание	обидно	Внутренняя неудовлетворенность
Обнаруженный шаблон (паттерн) неконструктивного мышления – стереотипное мышление	хочу помочь, мечтаю... Столько времени, сил	Вкладывание ресурса без достижения результата

	вкладываю	
Иррациональные установки, запускающие реакцию – стереотипные установки	Так, видимо, на роду написано.	Я не властна над своей жизнью, маленький человек

Психологическая проблема - реальный запрос клиента.

Психологическая проблема - это осознание субъектом невозможности разрешить трудности и противоречия, возникшие в данной ситуации, средствами наличного знания и опыта. Объективная постановка запроса - это важная часть процесса консультирования. Именно этот запрос будет проходить лейтмотивом через все консультирование и способствовать сохранению логики в выстраивании иерархии причин. В процессе консультирования клиент-семья раскрывает перед консультантом многие стороны своей жизни. Перед консультантом возникает опасность утонуть в жизненных перипетиях клиента-семьи. Правильно поставленный запрос в начале консультирования помогает консультанту не заблудиться в психологической реальности клиента-семьи подобной непроходимому лабиринту. Уточнение запроса является первым шагом на пути к решению жизненной проблемы. После конкретизации запроса семьи можно переходить к следующему этапу консультирования - поиску причин, которые лежат в основании указанной семьей проблемы.

Результатом консультирования является вербализация членами семьи (через перефразирование консультантом) реального запроса, блокирующегося негативной установкой.

Актуальная область жизнедеятельности для клиента-семьи (область исследования) - реальный запрос клиента-
--

семьи (предмет исследования) -
Гипотетическая негативная установка клиента-семьи

Таким образом, выявляется конфликт «реальный запрос - гипотетическая негативная установка»,

В процессе консультирования у консультанта возникает гипотеза о том, какая негативная установка блокирует реализацию запроса семьи. На следующих этапах консультирования эта гипотетическая установка будет уточняться и конкретизироваться. Консультанту рекомендуется перефразировать запрос семьи, учитывая результаты данного этапа консультирования.

Схема перефразирования запроса клиента-семьи при переходе следующая:

- стандартная фраза перефразирования;
- реальный запрос клиента (предмет исследования) ;
- актуальная для клиента сфера жизнедеятельности (объект исследования) ;
- гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса.

Фраза консультанта «Я вас правильно понял» - предмет
исследования - область исследования - гипотетическая
негативная установка

Например, «Я вас правильно понял (стандартная фраза техники перефразирования) , вы хотите найти достойную вашим профессиональным интересам работу (реальный запрос клиента – предмет исследования) , чтобы найти «свое» место в обществе (актуальная для клиента сфера жизнедеятельности - область исследования) , но боитесь, что у вас ничего не получится (гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса) ?

Для определения уровня области исследования и уровня предмета исследования можно обратиться к информации об иерархии ценностей (ресурсов) .

Таким образом, на этом этапе происходит:

1. Выявление конфликта клиента (хочу - не могу) .

2. Определение реального запроса, соответствующего критериям:

3. Определение уровня области исследования и уровня предмета исследования;

4. Признание собственной ответственности в гипотетической негативной установке.

Анализ стенограммы консультации на основе модели «Образ я»

(консультация семьи с неконструктивным запросом)

Кто говорит	Содержание сообщения	Анализ консультации
Кс	Добрый день. Проходите, пожалуйста, усаживайтесь поудобнее.	Демонстрация доброжелательности и заинтересованности
Кл	Здравствуйте. Садятся.	
Кс	Меня зовут (И.О.) . А как Вас?	Знакомство снимает напряжение и располагает к беседе
Кл	Меня зовут...	Члены семьи представляются
Кс.	Что вас привело?	Уточнение первичного запроса
Кл	Я очень беспокоюсь за мужа: он так много работает, постоянно поздно приходит домой, весь уставший... Посоветуйте, что мне с этим делать? Муж невербально выказывает раздражение.	Неконструктивный запрос (манипулятивный запрос) .

Кс.	Уточните, пожалуйста, на что это влияет?	Уточняющий вопрос с целью переориентации клиента с проблемы объекта на свой запрос. Тем самым консультант преобразовывает манипулятивный запрос клиента в конструктивный
Кл	Прежде всего, на его здоровье: он стал раздражительнее, у него не хватает времени ни на меня, ни на ребенка, у него даже нет сил, чтобы поговорить со мной. Муж невербально выказывает раздражение	Составная непонятная жалоба.
Кс	Я правильно вас понял, что вас беспокоят ваши отношения с мужем в связи с его постоянной занятостью?	Перефразирование запроса с целью его перевода из разряда непонятной жалобы и определения области исследования.
Кл	<i>Наши отношения?</i> (пауза) Да можно и так сказать.	Клиент оказывает сопротивление, которое проявляется в кратковременной паузе после вопроса. Муж кивает, улыбаясь
Кс	Что вы чувствуете, когда у мужа нет сил, чтобы с вами поговорить?	Уточнение эмоционального состояния, клиента (ключевое событие «у

		него нет сил, чтобы поговорить со мной) .
Кл.	Я чувствую себя виноватой, потому что он вынужден так много работать, чтобы содержать нашу семью. Ведь я домохозяйка.	Понимание самим человеком истоков (причин) проблемы и ряд тех объяснений, которые человек уже успел выстроить.
Кс	А как вы относитесь к самой профессии «домохозяйка»?	Уточняющий вопрос на неконкретное слово «домохозяйки»
КЛ	Жена. «Работы-то по дому очень много, но она никому не видна и не приносит доходов». Муж. «За дом я спокоен, можно отдохнуть»	Клиенты проговаривают свои установки (или утверждения, жесткие правила) .
Кс	Вы так думаете?	Конфронтация, направленная на осознание клиентами природы своих установок.
Кл	Жена. «Ну, да! Он приходит, когда уже все сделано. Говорит, что от меня одни расходы, но расходы на него тоже. По дому много работы, кто же это оценит?» Муж. «Да я ценю, просто надо быть экономнее....лучше планировать..».	Стереотипное поведение (упрек оправдание) , в котором звучат ключевые слова «оценит», «планировать», указывающее на реальный запрос клиентов

Кс	<p>А что, по-вашему, должно произойти, чтобы он оценил?</p> <p>А что, по-вашему, должно произойти, чтобы она планировала?</p>	<p>Перефразирование запроса с целью: а) уточнения запроса; б) перевода непонятной жалобы в проблему сферы межличностного (семейного) взаимодействия.</p>
КЛ	<p>Жена. «Вот если бы я работала, зарабатывала не меньше его, то он бы считался со мной».</p> <p>Муж. Вот если бы она работала, зарабатывала, то бы поняла бы меня и экономно планировала бюджет ».</p>	<p>Реальный запрос семьи</p>
Кс	<p>Правильно ли я вас понял, чтобы вы ценили труд друг друга, вам(жене) необходима реализация в профессиональной деятельности?</p>	<p>Определение проблемной зоны клиента с целью установления реального запроса клиента.</p>
Кл.	<p>Муж и Жена. Да... (пауза) , Но это все так сложно... (пауза)</p>	<p>Клиент-семья оказывает сопротивление, которое проявляется в кратковременной паузе после вопроса.</p>
Кс	<p>Не могли бы вы уточнить, в чем заключаются сложности?</p>	<p>Уточняющий вопрос (стратегический)</p>
Кл.	<p>Жена. «Я давно не работала по профессии, боюсь, что не</p>	<p>Вербализация клиентом реального запроса</p>

	справлюсь, да и кто по дому всё, кто делать будет». Муж кивает в знак согласия.	
Кс	Жена. Я правильно вас понял(а) , вы хотите профессиональной реализации, чтобы наладить отношения с мужем, но не знаете, как это сделать?	Перефразирование реального запроса клиента
Кл.	Жена. «Да».Муж удивлен.	Переход к следующему этапу.

Таким образом, мы рассмотрели стадию определения реального запроса семьи, которая имеет важное значение для дальнейшего процесса консультирования, поскольку без этого консультант в принципе не может помочь семье в решении ее проблемы, так как работает с не существующей проблемой. Часто при выяснении подлинной проблемы семья способна самостоятельно разрешить ее.

Библиографический список.

Основная литература

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

Дополнительная литература

2.Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023) .

3.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

4. Основы консультативной психологии: учебное пособие / сост. О.В. Болотова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 213 с. - Библиогр.: с. 195-196; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (22.01.2023) .

5. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - Ч. 1. Методология и организация. - 96 с. - ISBN 5-9292-0113-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233271> (22.01.2023) .

6. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Материалы к организации и проведению учебных занятий. Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Москва: ПЕР СЭ, 2003. - ЧП Семинарские и практические занятия. - 64 с. - ISBN 5-9292-0114-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233272> (22.01.2023) .

7. Ташева, А.И. Консультативная психология: базовые методические проблемы: учебник / А.И. Ташева, Д.В. Воронцов, С.В. Гриднева; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2306-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493323> (22.01.2023) .

8. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (22.01.2023) .

Лекция 5. Технология личностного развития «Психология образа» и определение смысла жизни членов семьи.

Цель: научить применять «Технологию личностного развития «Психология образа» и технологию определения смысла жизни членов семьи.

Результат освоения: владеть «Технологией личностного развития «Психология образа» и технологией определения смысла жизни членов семьи.

План.

1. I этап. Исследование «Я – концепции», как системообразующего фактора образа жизни.

2. II этап. Исследование технологии взаимодействия.

3. III этап – метафоратерапия: сказкотерапия.

4. Алгоритм осознания смысла жизни.

В предыдущей лекции мы рассмотрели, как в процессе диагностического этапа консультирования «собирается материал», позволяющий определить модель жизни семьи и выявить реальный запрос семьи, но для формирования нового стиля жизни семьи еще необходимо установить причины возникновения проблемы и найти эффективные способов ее разрешения. Для того чтобы выполнить эти задачи нужно исследовать «Я- концепции» членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа») для того чтобы выявить негативные установки семьи и определить смысл жизни членов семьи и смысл жизни семьи в целом.

Содержанием данного этапа является психологическая работа с «Я-концепцией» и «жизненным сценарием», как системообразующими факторами образа жизни.

Условием развития этой стадии консультирования являются: «ситуация доверия», субъект-субъектные отношения, рефлексия, прогнозирование и моделирование.

Задачи данного этапа включают следующее:

- изучить «Я-концепцию» и смысл жизни как системообразующие факторы, которые дают возможность описать субъектность клиента-семьи;

- исследовать этапы и условия формирования и развития негативной установки и ограничивающего сценария (Не ЗОЖ) ;

- изменить ограничивающую установку и создать новый сценарий здорового образа жизни (ЗОЖ) .

Для решения этих задач применяется технология личностного развития «Психология образа».

Технология личностного развития «Психология образа».

Состоит из трех этапов:

- I этап – исследование «Я-концепции»;

- II этап – исследование технологии взаимодействия;

- III этап – метафоратерапия: сказкотерапия.

На этом этапе консультирования мы интерпретируем жизненный сценарий семьи: трансформируя негативную установку в позитивную меняем жизненный сценарий в соответствии с «Я - идеальным» клиента-семьи и ее смыслом жизни.

1. I этап. Исследование «Я – концепции», как системообразующего фактора образа жизни.

«Я-концепция» – это одновременно и представление, и внутренняя сущность индивида, которая тяготеет к ценностям, имеющим культурное происхождение, соответственно «Я-концепция» регулирует поведение.

Р. Бернс, один из ведущих английских ученых в области психологии, серьезно занимавшийся вопросами самосознания, так определяет это понятие: «Я-концепция» – это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. «Я-концепция», в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем. В определении, принадлежащем Стейнсу (1954), «Я-концепция» формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести.

«Я-концепция» играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. Стремление защитить «Я-концепцию», оградить ее от разрушающих воздействий

является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения.

Изучение «Я-концепции» проводится при помощи фрактального рисунка, базирующегося на взаимосвязи между моторикой человека и его психическими, и психофизиологическими состояниями при помощи специальной техники рисунка, фиксирующей бессознательные сигналы личности. Данный метод основывается также на учете рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности.

Технология выполнения тестового фрактального рисунка.

Для того чтобы выполнить тестовый рисунок, необходимы более или менее спокойная обстановка и немного свободного времени.


Необходимые инструменты:


- набор цветных карандашей, фломастеров и ручек как можно большего количества цветовых оттенков;
- лист бумаги формата А4;
- шариковая ручка черного или темно-синего цвета, в крайнем случае –черный тонкий фломастер.

Как рисовать:

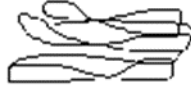
- 1.Лист расположить перед собой.
- 2.Стержень ручки устанавливаем в любой точке листа.
- 3.Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую часть листа, в течение 60 секунд.
- 4.Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная.

Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, не допуская частых повторов:

– круговых форм: 

– петлеобразных форм: 

– 8-образных форм:



– геометрических форм:

Внимание!

! Закрашивая тестовый рисунок, карандаши (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.

Краткий «ключ» для расшифровки фрактальных образов

Анализ линий, ячеек и цветовой гаммы рекомендуется проводить в такой последовательности:

1. Черты характера человека.
2. Различные качества человека.
3. Физическое и эмоциональное состояния человека.

Необходимо строго ориентироваться на логические выводы при анализе фрактального рисунка.

Если рисунок содержит характерные особенности, которые занимают до 60–75% его площади, это указывает на то, что качества и черты автора, а также его состояние ярко выражены.

Особенности, занимающие 30–35% площади рисунка, указывают на средний уровень показатель качеств и черт характера.

Особенностями являются:

- линии;
- размер и конфигурация рисунка;
- цветовая гамма рисунка, отдельные доминирующие цвета и оттенки.

Они обозначают ярко выраженные черты характера, индивидуальные качества и особенности поведения и состояния автора рисунка.

Правила по расшифровке фрактального рисунка.

1. Выписать из книги краткий «ключ» на отдельный лист.
2. Отметить карандашом пункты, которые наиболее характерны для Вашего рисунка.

3. Отмеченные позиции – пояснения выпишите в отдельную тетрадь 1. Линии

Четко прочерченная линия – уверенный, твердый характер, целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполнительность, обязательность.

Нажим при проведении линии не везде одинаковый – чаще всего это творческий человек с гибким характером, мечтатель, с не всегда устойчивыми эмоциями, иногда проявляющий неуверенность в себе.

Слабо прочерченные линии – болезненное состояние, комплексы, заметная неуверенность в себе.

Резкие, угловато прочерченные линии – эмоциональное напряжение, стрессовое состояние.

Линии с плавными переходами – гармоничное, стабильное состояние.

Расположение линий по концентрическому кругу, кругообразный повтор в рисунке – склонность к навязчивым состояниям, неврозам.

2. Размер и конфигурация рисунка

Маленький рисунок (не более $1/3$ площади листа) – с одной стороны, комплексы и заниженная самооценка, с другой – склонность к эгоцентризму.

Средний размер (около $2/3$ листа) и овальный периметр рисунка – чаще всего, это показатель уравновешенного характера.

Большой рисунок (значительно больше $2/3$ площади листа) с линиями, выходящими за пределы листа – нестабильное эмоциональное состояние, в некоторых случаях неспособность к концентрации внимания.

Прямоугольная форма периметра рисунка – прямолинейный, зачастую сложный характер.

Конфигурация рисунка с причудливо выраженными «хвостиками» по его периметру – яркая индивидуальность, неординарность, в некоторых случаях нестабильность характера.

3. Ячейки. Конфигурация и размеры

Гармоническое сочетание размеров ячейки на всей площади рисунка ($1/3$ крупных, $1/3$ средних, $1/3$ маленьких)

– говорит о неуверенности в себе, целеустремленности, нестабильности.

Большое количество крупных ячеек – добрая, открытая натура.

Большое количество средних ячеек – исполнительность, аккуратность, педантизм, наличие аналитических способностей, склонность к точным наукам.

Большое количество мелких ячеек – закомплексованность, стремление к детализации, в некоторых случаях – неуверенность в себе, но не всегда аккуратность и старательность.

Плавные, округлые ячейки с небольшим числом геометрических форм – рассудительный, спокойный характер, склонность к творчеству.

Большое количество геометрических форм – ярко выраженная склонность к анализу, скептицизм в оценках, прямолинейный, авторитарный характер.

Резко прочерченные, угловатые ячейки – эмоциональная нестабильность, раздражение, стресс.

Примечание. Внимательно проанализируйте геометрические формы ячеек:

а) заметное количество ячеек геометрической формы, полученных просто пересечением линий, показывает наличие твердого характера и присутствие деловых качеств. Но при этом отмечается некоторый комплекс зависимости от настроения;

б) геометрические формы ячеек, прорисованные соответствующими движениями руки и заполняющие весь или большую часть рисунка, свидетельствуют о прямолинейном, консервативном типе характера, также этому человеку могут быть присущи такие черты, как целеустремленность бескомпромиссность.

4. Пятна

Маленькие черные (точечными пятнами) ячейки – наличие качества «формирователя» событий (о чем человек думает, то и происходит) .

Любое небольшое черное пятно – свидетельство начала изменений событий в настоящем времени.

Заметное количество средних пятен или большое пятно черного цвета – энергетический голод, обеспокоенность (нежелательный труд, работа вхолостую) .

Большое локальное темное пятно – острая проблема личного характера.

5.Характерные цветовые акценты

Большие ячейки красного цвета – предрасположенность к навязчивым состояниям, тревожность.

Заметное количество красных пятен среднего размера – напряженность, неустойчивые эмоции

Одна или несколько больших ячеек коричневого цвета – долго не решаемые проблемы межличностных отношений.

Большое количество оттенков зеленого цвета – природная способность организма к саморегуляции.

Одна или несколько крупных ячеек фиолетового цвета – тревожное состояние, агрессия, острый стресс.

6.Цвет

Чистый без пятен и помарок белый фон рисунка – высокая концентрация внимания, исполнительность, пунктуальность.

Случайно или намеренно не закрашенные ячейки белого цвета говорят о значительной невостребованности природных особенностей.

О других цветах можно сказать следующее:

– лимонно-желтый – цвет педагога, учителя.

– цыпляче-желтый – цвет «ретранслятора», передатчика информации, комментатора.

- зеленый цвет всех оттенков – цвет здоровой энергии, оптимальная способность сопротивляемости и самовосстановления организма, способности к целительству.

- Синий цвет (оттенки) :

Голубой – цвет спокойной энергии.

Синий и темно-синий – цвет холодной равнодушной энергии.

Сиреневый – цвет сильной энергии.

Фиолетовый – цвет фонтанирующей энергии.

Фиолетовый – цвет мощной, неуправляемой энергии.

- Красный цвет (оттенки) :

Розовый – цвет теплой энергии.

Алый, малиновый – цвет, сигнализирующий о наличии опасности, цвет тревоги.

Густой оттенок красного цвета, бордовый, вишневый – цвет силы, агрессивной энергии.

Оранжевый цвет – цвет жизненной, сексуальной энергии.

- Светлые оттенки (золотистый, бежевый, охра, песочный) коричневого цвета – цвет чистой энергии, святой энергии.

- Коричневый – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими цветами и оттенками).

- Темно-коричневый – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими темными цветами и оттенками).

- Серый цвет – цвет, определяющий наличие нестабильных энергий, в сочетании с другими темными цветами – пограничное состояние. В малом количестве этот цвет означает скорое изменение происходящих событий.

- Черный цвет – цвет энергетической ямы, вакуума, пустоты, энергетического обесточивания.

Примечание. В целом, говоря о цвете, необходимо отметить следующее:

а) темные оттенки цветов показывают наличие чрезмерных (порой приобретающих отрицательное значение) качеств энергетических функций цвета;

б) средняя насыщенность цвета – оптимальные качества по энергетическим качествам цвета;

в) светлые, прозрачные тона каждого цвета – резервные или мало проявленные качества по энергетическим функциям цвета.

В заключении хотелось бы отметить, что анализ может быть объективным лишь в том случае, когда он сопровождается четко построенными и логически выверенными понятиями. А субъективные размышления, которые являются непременным условием процесса анализа, должны соответствовать строгой логике фрактального «ключа».

Инструкция. Рассмотрите свой рисунок и найдите в нем некий образ, назовите свой рисунок, затем обменяйтесь рисунками с тем, кто также назвал свой рисунок, и назовите

его рисунок. Когда обмен рисунками будет закончен, поставьте «+» тем названиям, которые Вам понравились, и «-» тем названиям, которые не понравились. Сосчитайте количество плюсов и минусов.

В процессе интерпретации «Я-концепции» рассматриваются следующие показатели:

- самооценка (составляющая «Я-концепции»), связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам) определяется по положению рисунка на листе;

- выраженность эгоцентризма (сосредоточение индивида на себе и неприятие им чужих стремлений и эмоций) определяется по размеру рисунка;

- особенности состояния и поведения (формы ячеек и проведения линий; цветовая гамма) . Преобладание каких-либо форм ячеек или цвета, говорит об актуальной потребности (проблемной зоне) , которую они характеризуют;

- авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции», а сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка переносятся на психологическую сферу. Название, которое вашему рисунку дают другие люди позволяет вам понять, как абстрактный «Другой» воспринимает Вас (образ «Я» в глазах «Другого») . Сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка, переносятся на психологическую сферу. Необходимо также учитывать актуальное состояние, выраженное через образ. Кроме того, прилагательные, которыми сам человек характеризует образ, отраженный в названии рисунка также говорит о его восприятии самого себя. Синтез данных характеристик позволяет описать состояние человека на данный момент, его потенциал и выявить ограничения в развитии. Образ «Я» отраженный в названиях рисунка может вызывать принятие (+) или неприятие (-) у автора рисунка, особенно важно, если это касается авторского названия.

При анализе выявленных «Я-концепций»; необходимо опираться на феноменалистический подход К. Роджерса, основывающийся на следующих положениях:

-
- поведение зависит от ракурса индивидуального восприятия;
 - этот ракурс по своей природе субъективен;
 - всякое восприятие индивида преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является «Я-концепция».

Значимость любого из аспектов нашего отношения к собственной личности определяется окружающей средой и поэтому может изменяться. Этот эффект «контекстуальной обусловленности» многих самоустановок позволяет объяснить парадокс личностной рассогласованности. Как уже отмечалось, личность стремится к достижению внутреннего единства. Сосуществование конфликтных самоустановок объясняется тем, что внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых проявлений Я-концепции, что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликта. Таким образом, с одной стороны, личностная рассогласованность, возникающая вследствие принятия нами различных социальных ролей и действий в различных обстоятельствах, сопровождает нас на протяжении всей жизни, а с другой – мы стремимся преодолеть эту рассогласованность, избавиться от нее в те моменты, когда она возникает с особой отчетливостью. Дифференциация «Я-концепции» в реальном жизненном проявлении человека играет положительную роль, поскольку негативная самоустановка, сформировавшаяся в одной сфере нашей жизни, не может с легкостью «резонировать» в других сферах.

Внутренние противоречия «Я-концепции» достаточно часто становятся источником стресса, так как человеку все же свойственна способность реально оценивать ситуацию.

Поскольку в детстве «Я-концепция» является как раз наименее структурированной, она обладает в этот период наибольшей пластичностью. Монополия родителей на общение с ребенком, самосознание которого только начинает пробуждаться, приводит к тому, что их установки становятся решающим фактором формирования основ его Я-концепции.

Представления индивида о самом себе («Образ Я»), как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Значимость элементов самоописания и соответственно их иерархия могут меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания – это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением там же. Принятию в нашей методике соответствует «+», а осуждению «-». «Я-концепция» – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Даже эмоционально нейтральные, на первый взгляд, характеристики собственной личности обычно содержат в себе скрытую оценку. Человек усваивает оценочный смысл различных характеристик, присутствующих в его «Я-концепции». При этом усвоение новых оценок может изменять и значение усвоенных прежде. Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

Ориентиры для самооценки, заложенные в детстве, поддерживают сами себя в течение всей жизни человека; отказаться от них чрезвычайно трудно.

У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. «Я-концепция» действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

Итак, «Я-концепция» определяет, во-первых, то, как будет действовать индивид в конкретной ситуации, а во-вторых, то, как он будет интерпретировать действия других. Третья функция «Я-концепции» заключается в том, что она определяет также ожидания индивида, то есть его представления о том, что должно произойти. В основе таких отношений, складывающихся между ожиданиями и поведением, лежит механизм «самореализующегося пророчества».

«Я-концепция» является важным фактором организации психики и поведения индивида, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий индивида.

Рассмотрим пример фрактального рисунка. Авторское название рисунка «Дракончик».

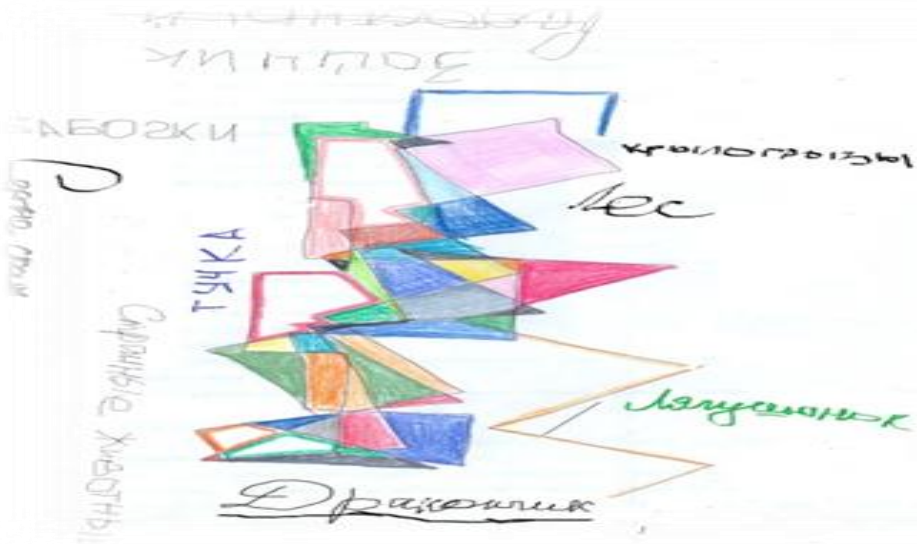


Рисунок 1 Авторский рисунок «Дракончик»
Интерпретация авторского названия рисунка.

Дракончик - не такой как все, с большим потенциалом, самодостаточный, целеустремленный, активный, но сейчас маленький и еще слабый, боится непонятого. Это характеризует жизненную ситуацию человека на данный момент. Авторское название рисунка «Дракончик» (+) , то есть наблюдается базовое принятие себя, но на данный момент он сейчас чувствует себя уязвимым.

Отсюда вытекает, что, используя рефлексив, необходимо вместе с семьей и конкретным членом семьи, проявляющим симптом, определить реальный желаемый результат развития, внутренние факторы, блокирующие его потенциал (отказ от взаимодействия) и приводящие к развитию неблагоприятной ситуации («уход» из мира) .

2. II этап – исследование технологии взаимодействия

Продолжая анализ представлений о себе на основе названий авторского рисунка и принятия/непринятия этих названий (+, -) , рассмотрим возможные варианты отношений человека с другими людьми:

Таблица 1. Интерпретация технологии взаимодействия.

Авторское название	Название, полученное	Интерпретация
--------------------	----------------------	---------------

	от «Другого»	
1) Я «+»	1) он (она)	1) со-зависимость – ведущий: господство, подавление;
2) Я «←»	«←»	2) со-зависимость — ведомый: подчинение;
3) Я «+»	2) он (она)	3) гармония, партнерство;
4) Я «←»	«+»	4) отказ от взаимодействия.
	3) он (она)	
	«+»	
	4) он (она) «←»	
	»	

В общем случае под психологической зависимостью понимается наличие устойчивой потребности в чем-либо, что может обеспечить человеку получение удовольствия или устранение дискомфорта. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание от этих положительных переживаний. На основе зависимости развивается со- зависимость. Со-зависимые отношения, как правило, характеризуются: 1) отсутствием психологической автономии; 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия (один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – со-зависимостью) ; 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности; 4) низкой самооценкой; 5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой; 6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств; 7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В со-зависимых отношениях ярко проявляются две формы:

Пассивная форма со-зависимости – подчинение. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой

частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать) , становясь его жизнью, его воздухом. Неважно, кто тот человек, которому он подчиняется: Бог или смертный. Все равно его власть несказанно возрастает: он – все, я – ничто, разве что я – часть его. Подчиненному не надо принимать решения или рисковать; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно:

Активная форма со-зависимости – господство. Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. «Вбирая» в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося также, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого. Разница только в том, что господин командует, эксплуатирует, причиняет боль, унижает, а со-зависимый подчиняется его командам, эксплуатации, испытывая при этом боль и унижение.

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой. Со-зависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один человек поработает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиниться, чтобы обеспечить себе защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности и не заботится об окружении. Со-зависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора того, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать.

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, мужество рассчитывать только на себя при достижении цели, когда он преодолевает желание эксплуатировать других, видит преимущества другого стиля отношений – развитие, сотрудничество, со-творчество, – он

становится зрелой, ответственной личностью и способен идти дальше – к партнерским отношениям. Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от со-зависимых отношений, партнерство – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности каждого. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть.

Два состоявшихся человека строят гармоничные отношения с окружающим миром для полноты его познания и сотворчества в нем, не опасаясь потерять себя как личность. В данном случае под состоятельностью можно понимать баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека в окружающем мире, основанных на доверии и сотрудничестве, благодаря которому человек может реализоваться и чувствует себя востребованным в обществе.

Семья, которая может обеспечить гармоничное развитие своих членов, как взрослых, так и детей, может считаться здоровой (или функциональной). Отношения, которые складываются в здоровой семье, предоставляют уникальную возможность для духовного развития каждого ее члена. Супруги в такой семье помогают друг другу двигаться по пути самопознания, увидеть, даже в напряжённые моменты жизни, новое направление, понять суть конфликта, оценить ценность полученного урока, сделать следующий шаг.

Партнерские отношения в семье – это полное и подлинное равноправие, как справедливое разделение ответственности. Основопологающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.

Так, анализируя рисунок «Дракончик», можно сделать вывод, что наблюдается базовое принятие себя. Некоторые мнения других о себе автор рисунка «Дракончик» оценивает

как «+», но некоторые как «-», поэтому можно понять какие отношения для него конфликтные (господство) , а какие-то – ресурсные (партнерские) , важно то, какие отношения преобладают (см. табл.1 стр. 14)

2. III этап – метафоратерапия: сказкотерапия.

Сказкотерапия – процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем [2;3]. Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, отражает сценарий жизни человека. Использование данной методики дает информацию для глубокой рефлексии старого сценария жизни и прогнозирования, а также моделирования нового образа жизни. (См. Модуль2, лекция 6 Алгоритм работы со сказками на основе модели «Поэтапного формирования личности»).

По рисунку от первого лица главного героя (авторское название рисунка) составляется произвольный рассказ или сказка, по следующему плану: мечта главного героя, страх главного героя, сила главного героя.

Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, и анализа типа отношений, консультируемого с миром и собой, отражает сценарий его жизни (не ЗОЖ\ЗОЖ) . В основе сценария лежат бессознательные установки человека на себя, т.е. его «Я-концепция», которая может изменяться. Чем выше уровень внутренней согласованности «Я-концепции», тем более здоровым является этот человек.

Одна из функций «Я-концепции» – предвидение будущего индивида через его ожидания, вытекающие из его смысла жизни [1-3]. Анализ сценарной сказки позволяет также понять смысл жизни, который и определит тот образ жизни, который будет здоровым именно для этого человека.

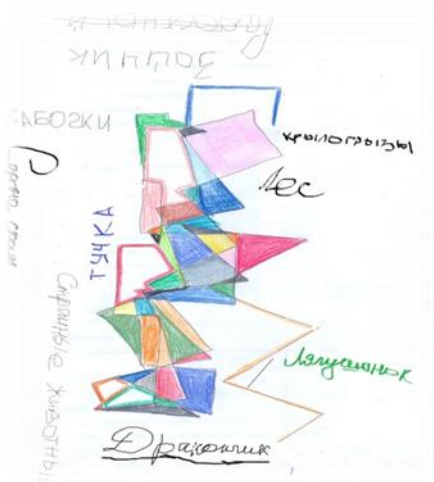
Осознание смысла жизни начинается с анализа авторского названия рисунка, которое является метафорическим выражением его «Я-концепции».

Пример работы со сказочным сценарием. «Дракончик»»

Описание проблемы семьи. Проблема семейного насилия.

Мужчина (муж, отец) , конфликтующий с женой, детьми, а также со всеми коллегами и начальством, хочет получить их признание, но у него ничего не получается.

Уровень проблемы соответствует социально-коллективному уровню системных отношений семьи с окружающим миром (нарушены коллективные связи) .



Авторское название рисунка: «Дракончик».

Сказка «Дракончик» (рисунок мужа) .

«Жила была семья Драконов: папа-дракон, мама и Я. Папа-дракон был очень сильным и могущественным, он охранял лес и обеспечивал порядок в нем. Мама-дракониха старалась сделать все, чтобы папе было хорошо. Я очень любил своих родителей и очень их уважал. Я очень не любил их огорчать. Однажды мой папа куда-то улетел, и после того, как он вернулся, Я случайно подслушал его разговор с мамой.

Мама: Ты очень встревожен. Что случилось?

Папа: На меня едва не напали крылогрызы («←» название рисунка «другим» человеком) !

Мама: Какой ужас. Где же нам теперь брать серную траву для того, чтобы дышать огнем?

Папа: Все равно придется летать на дальние скалы, больше нигде ее взять.

Конфликт.

Я оторопел: Оказывается, мой отец не самый сильный и могущественный, и опасность для драконов есть – это крылогрызы.

И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов. На следующий день Я отправился в путь. Но Я не знал, куда идти, и самое главное, не знал, у кого об этом

спросить. Мне было очень страшно, но решимость моя не ослабевала. Я вышел на середину поляны и громко крикнул: «Выйдете все сюда!».

Звери боялись, хотя и уважали драконов, поэтому в страхе они все вышли на поляну. Вы знаете, кто такие крылогрызы? «И где они живут? – спросил Я. Нет», – сказали звери, на всякий случай, выглядывая из укрытия, – мы не знаем кто это.

Активизация ресурсной части личности Драконики.
Вдруг на поляну выпрыгнул «Радостный зайчик» (+), его так назвали потому, что он всегда радостно встречал все новое и не боялся ничего.

– Я слышал от одной птицы, что они живут на Серых скалах. «А Серые скалы находятся на Юге», – сказал: «Радостный зайчик».

«– Я пошел», – сказал Я.

Все вздохнули с облегчением.

— Почему никто не захотел со мной разговаривать? – подумал Я. — Наверное, Я всех очень напугал своим грозным голосом.

Обучающие ситуации:

Обучающая ситуация №1: Узнай и пойми окружающий мир. Герой (автор) выходит за границы своего мира и познает другой мир впервые.

Проходя мимо болотца, Я увидел лягушонка (+), который от страха передо мной прыгнул и застрял в расщелине березы.

— Ты чего так испугался? – спросил Я.

— Тебя, – заикаясь, сказал лягушонок, – я никогда не видел такого страшилища.

— А куда ты идешь? – спросил «лягушонок».

— Я ищу Серые скалы и крылогрызов. А ты не знаешь, где они находятся?

— Знаю.

— А кто это – крылогрызы?

— Увидишь. Иди в горы.

Я поднимался все выше в горы и увидел, как на меня опускается синяя тучка (–). Я испугался и начал дуть огнем на нее. Но тучка от этого стала расти, так как от огня вода из

тучки испарялась, образовывался пар, который увеличивал тучку.

Обучающая ситуация № 2.

Интерпретация: Тучка – это бессознательный страх (боязнь беспомощности) ; лягушонок – это неосознанные возможности.

Тучка увеличивалась и была готова уже накрыть меня, во всяком случае, так мне показалось.

— Ну, вот и пришел мой конец. Какие они ужасные, эти крылогрызы, – подумал Я.

Но подул ветер, и Тучка улетела.

Мораль: всегда что-то или кто-то может тебя спасти.

Интерпретация: жизнь зависит от случайностей, а не от меня самого.

Проходя через молодой лесок, Я увидел странных животных (–) .

Это были зеленые червячки, которые ползали по листьям и объедали их.

— Кто вы? – спросил Я.

— Мы гусеницы, – ответили червячки.

Я остановился и стал рассматривать гусениц.

— Гусеницы – это на самом деле бабочки.

— Что?! Вот эти яркие, красивые, нежные, свободные бабочки – это вот эти противные червяки? – Я был очень удивлён.

— Во-первых, не противные, а по-своему красивые. Посмотри вокруг, какие мы разные.

Я внимательно присмотрелся к гусеницам и увидел, что они действительно разные: зеленые с полосками, в крапинку, красные, желтые, черные пушистые, всякие и, пожалуй, красивые.

«— Бабочки не сразу становятся такими красивыми», – сказали гусеницы. Они сначала откладывают яйца, а из яиц вылупляются гусеницы. Гусеницы питаются зелеными листочками и растут, потом они покрываются специальной оболочкой, перестают двигаться, лежат и ждут, когда в них сформируется бабочка, затем оболочка раскрывается и бабочка появляется на свет.

Я подошел к Серым скалам и стал подниматься вверх, в поисках крылогрызов.

Метафорический кризис:

Вдруг Я заметил на своих крыльях странных разноцветных червячков.

— На меня напали крылогрызы, теперь я точно умру! От них нет спасения, – тихо проговорил Я.

— Кого-то они мне напоминают? – подумал Я, – да это же гусеницы! Они приняли мои крылья за листья, потому что здесь нет ничего более похожего на листья.

Возможность осознать себя в новом качестве в результате одержанных побед:

Я с гусеницами на крыльях прилетел к папе и маме и рассказал им всё про злые ветра с голых степей, про унесённые тучки, голодных гусениц-крылогрызов. Затем я стряхнул крылогрызов, и мы с папой закопали (1 вариант – сожгли) их. Опасность миновала. Я чувствовал себя сильным и уверенным, а от этого рождалось ещё какое-то новое прекрасное чувство, похожее на чувство полета, когда ты сливаешься с небом.

Описание торжества по поводу побед главного героя:

Мама слушала и радовалась тому, что всё так хорошо кончилось, и что Я оказался смелым и умным.

Анализ первичной сказки «Дракончик»

Ведущий: О чем сказка?

Автор: Сказка о том, как стать уверенным в себе и сделать жизнь других лучше.

Ведущий: В чем конфликт?

Автор: Конфликт между моим желанием быть лидером в семье и коллективе и неумением выстраивать отношения в коллективе.

Ведущий: Каким способом ты (герой) решаешь этот конфликт?

Автор: Путем агрессивного подавления других (И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов)

Ведущий: Чего хочешь достичь?

Автор: Признания.

Ведущий: Почему ты (герой) хочешь признания (мотив) ?

Автор: Признание обеспечивает безопасность.

Ведущий: Существует конфликт между личностью и семьей как коллективом. Способ решения конфликта: деструктивный– агрессивное личностное подавление других; необходимо ввести в сказку конструктивный способ решения конфликта– выстраивание межличностных отношений, согласование целей между членами семьи (изменение установки внутреннего ребенка «Я-зеркальное»).

Цель деструктивная – получение признания для себя. Её необходимо заменить на конструктивную – признание для семьи, и тогда герой как член семьи тоже получает признание, но не за счет других, а вместе с другими («Я-концепция»).

Мотив (для чего?) деструктивный – личная безопасность; конструктивный – семейная (коллективная) безопасность. Личной безопасности можно достичь только при достижении коллективной (семейной) безопасности («Я-реальное»).

Автор. Мораль: Когда выстроены гармоничные отношения между людьми в семье, то каждый получает признание и чувствует себя в безопасности. «Когда всем хорошо, то и мне хорошо».

Аналогичная работа проводится со всеми членами семьи. Затем формулируется мораль всей семьи.

4. Алгоритм осознания смысла жизни.

Алгоритм осознания смысла жизни опирается на следующие положения: смысл жизни связан с зоной внутреннего напряжения «Я-концепции», возникающего между «Я-идеальным», выраженным через мечту, программу развития, актуальную потребность развития, а, следовательно, и проблему развития и «Я-зеркальным» – страхом, выполняющим защитную функцию и основанном на ограничивающей установке; зона напряжения между мечтой и страхом определяет развитие человека; смысл жизни – это безоценочная категория, проявленная как равновесие между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов человека («Я-реальное»);

Пример определения смысла жизни на основе «Я-концепция «домик»»

I этап. Интерпретация: «Я-концепция «домик» — уверенный, твердый характер; целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполнительность, обязательность (четко прочерченная линия) , но в то же время противоречивость вплоть до внутреннего конфликта (конфигурация рисунка включает два центра различных по своей природе) , отсутствие личной активности («домик» - это объект) , адекватная самооценка, яркая индивидуальность, закрытость, выраженный эгоцентризм (маленький рисунок не более 1/3 площади листа, но в центре листа) . Все вышеназванное приводит к эмоциональному напряжению, стрессовому состоянию (резкие, угловато прочерченные линии) и тревожности. Использование уменьшительно – ласкательных суффиксов в авторском названии рисунка говорит об инфантильности клиента.

II этап. Исследование технологии взаимодействия.

Интерпретация: авторское название рисунка «Домик» (+) , то есть наблюдается базовое принятие себя.

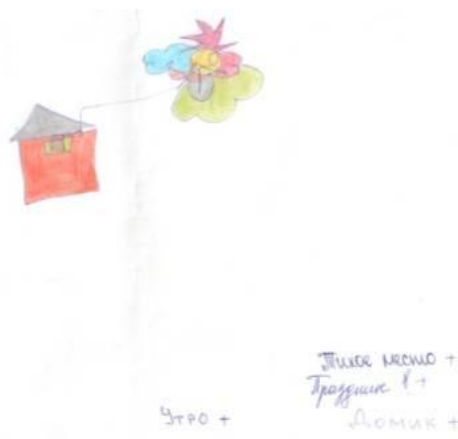
III этап. Метафоротерапия: сказкотерапия.

«Я-концепция» «домик» (сохранен авторский стиль) .

«Я – домик. Я мечтаю о том, чтобы я был не пустой, была постоянная наполняемость, красивый внешний вид, чтобы люди шли за помощью, чтобы солнце всегда было рядом и освещало, а облака находились рядом только иногда для того, чтобы прикрывать от знойного солнца.

Я боюсь, что за мной не будут ухаживать и заботиться, что люди уйдут.

Моя сила состоит в нежной и мягкой привлекательности, тишине внутри, чтобы люди хотели сюда идти. Во мне может находиться то, что может быть нужно людям.



А сейчас ко мне пришли несколько человек и постучались в дверь. Дверь открылась, они вошли во внутрь. Им стало тепло и уютно в домике (переход на рассказ от «З-его» лица: сопротивление вторжению в личное пространство) .

Анализ авторской сказки позволяет определить зону напряжения между мечтой главного героя (автора) и его страхом. Напряжение, возникающее между потребностью быть нужным, (мечта) и страхом быть брошенным – источник развития клиента (автора) . Ресурс (сила) клиента – «нежная и мягкая привлекательность, тишина внутри» – является основой для сохранения динамического равновесия между мечтой и страхом. Сдвиг равновесия в одну сторону приведет к потере личности и прекращению развития (ресурс становится бесполезным) .

Смысл жизни, заключающийся в удержании этой «точки равновесия», можно описать следующим образом-самопознание, самоосуществление.

Противоречивость и закрытость Я-концепции «домик» стимулирует самопознание, но в то же время отсутствие личной активности высокий уровень эгоцентризма затрудняют реализацию смысла жизни. Необходимо изменить «Я – концепцию» для того, чтобы осуществлялся смысл жизни.

Проблема в отношениях возникает из-за конфликтного взаимодействия между мечтой и результатом реализации мечты «им (людям) стало тепло и уютно в домике (переход на рассказ от «З» лица: сопротивление вторжению в личное пространство) », а также высокой интенсивности внешних воздействий и «Я- концепции».

Решение: умение делать выбор в реагировании на воздействия на основе смысла жизни, т. е переход из состояния объекта в состояние субъекта путем изменения «Я-концепции», но сохранения смысла жизни.

Внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых проявлений «Я-концепции», что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликтного жизненного сценария препятствующего реализации смысла жизни (НЕ ЗОЖ) . Признаком сценария является его повторяемость.Сценарий,

ограничивающий развитие человека, можно изменить. Чтобы изменить сценарий, необходимо: осознать его, научиться выявлять ограничивающие установки и трансформировать их. Анализ и изменения сценарной сказки как раз и позволяют преодолеть эту рассогласованность. В сюжете сказки можно выделить 4 стадии, каждая из которых имеет свое значение в жизни человека.

На этой стадии консультирования конфликт переходит в творчество; происходит активизация причинно-системного мышления; проявляется обоюдная активность в процессе консультирования; устанавливается доверие; происходит поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни (не ЗОЖ); проблема рассматривается с разных точек зрения, осуществляется анализ взаимосвязи между событиями жизни мотивами, осознание их многоуровневости.

Клиент обсуждает свой сказочный сценарий с консультантом и семьей. Проведенный анализ позволяет выявить противоречия, заложенные в жизненном сценарии и отраженные через сказку. Эти противоречия и создают проблему на данном этапе развития. Затем сказочный сценарий уточняется и проигрывается с членами. Герои сказочного сценария выбираются на основе сказки самим автором. Возможно, потребуется несколько повторений пока все внутрисценарные противоречия не будут согласованны.

Аналогичная работа проводится со всеми членами семьи. Затем формулируется смысл жизни всей семьи.

Таким образом научившись исследовать «Я- концепции» и смысл жизни членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа») как системообразующие факторы образа жизни можно понять причины возникновения проблемы и наметить способы ее разрешения.

Библиографический список

Основная литература

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3.Валеева, Г.В. Гармонизация детско - родительских отношений [Текст]: учебно- практическое пособие Г.В. Валеева. Челябинск: Изд -во Юж. Урал. гос. гуман. пед. Ун-та, – 201 6 – 2 50 с.

ISBN 978-5-906777-94-2

Дополнительная литература

4.Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. - (Мастер-класс) . - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023) .

5.Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023) .

6.Капустин, С.А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С. А. Капустин. - Москва: Когито-Центр, 2014 - 240 с. - 978-5-89353-419-1. <http://www.knigafund.ru/books/176001>

7.Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и кор-рекции: учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. - Минск: РИПО, 2016. - 80 с. - Библиогр.: с. 73 - ISBN 978-985-503-588-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023) .

8.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

9.Нейпир, О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е.В. Кукаркина, Б.А. Кукаркин, О.Е. Мозжухи-на. - Москва: Когито-Центр, 2005. - 344 с. - ISBN 5-89353-139-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473>(22.01.2023) .

10.Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с.: схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (22.01.2023) .

11Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис; пер. В. Мершавка. - Москва: Коги-то-Центр, 2009. - 192 с. - ISBN 978-5-89353-160-4; То же

Лекция 6. Исследование существующих приоритетов развития отношений в семейной системе. Модель «Не ЗОЖ».

Цель: научить применять методики исследования существующих приоритетов развития отношений в семейной системе и построения сценария возникновения и развития проблемы (Модель «Не ЗОЖ»).

Результат освоения: владеть методиками исследования существующих приоритетов развития отношений в семейной системе и построения сценария возникновения и развития проблемы (Модель «Не ЗОЖ»).

План.

- 1.Выявление препятствий в реализации запроса семьи
2. Сценарий «Не ЗОЖ».

В предыдущей лекции мы исследовали «Я- концепцию» и смысл жизни членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа») как системообразующих факторов образа жизни и выявили таким образом причины возникновения проблемы. Но для того чтобы наметить способы ее разрешения необходимо выявить с какими препятствиями сталкивается семья в реализации своего запроса и как эти препятствия приводят к формированию конкретного проблемного («Не-ЗОЖ») сценария жизни. Это происходит в рамках 2-й стадии диагностического этапа по технологической карте психосистемного семейного консультирования. (2.3. Выявление препятствий в реализации запроса семьи -"Какие препятствия вы видите на пути реализации вашего запроса?») Исследование сценария нездорового образа жизни –«Не-ЗОЖ» с опорой на ключевые слова).

1.Выявление препятствий в реализации запроса семьи

На данном этапе консультант опирается на универсальные законы развития, которые являются, с одной стороны, методологической (а значит профессиональной) помощью для консультанта, с другой стороны, конструктивным

методом диагностики и коррекции (подробно прописано в модуле 1 лекция 2) .. Этот этап консультирования проявлен не в такой строгой последовательности, как другие, он, скорее «лейтмотив» или основа всего процесса консультирования.

Каждого человека или семью можно рассматривать как систему и любую проблему можно рассматривать как систему, что предполагает наличие универсального фундамента и комплекса причин, порождающих ее. Диагностика заключается, прежде всего, в том, что система (человек) нарушает универсальные принципы системообразования (структуру, связи, процесс развития) и отклоняется от траектории своего развития (тип динамики: экстенсивное, интенсивное развитие, деградация, стагнация, распад и др.) .

В тоже время, необходимо помнить, что не бывает двух одинаковых семей, а значит и двух одинаковых проблем. Каждая проблема развивается и существует в контексте уникальной судьбы. Поэтому консультанту, с одной стороны, помогают знания универсальности развития, с другой стороны, необходимо проявлять и развивать творчество, чувствительность, эмпатию.

Каждая проблема – это констелляция чувств, мыслей и интенций членов семьи. Поэтому их можно разрешить, изменяя (совершенствуя) стиль жизнь – образы, отношения, внутреннюю ориентацию и пр. Сложность в том, что у человека часто возникает соблазн обвинить окружающий мир в своих проблемах, он думает: «Окружение – вот причина всех моих трудностей». Это неконструктивное направление мыслей. Расстройство в одной сфере, как правило, вызывает нарушения и в других сферах.

Понимание универсальных законов развития позволит консультанту более полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящие перед семьей задачи развития. Рассмотрим подробнее универсальные законы развития:

1. Закон полярности (принцип декомпозиции или закон единства и борьбы противоположностей).

Данный принцип позволяет выделить основные правила (детерминанты) развития семьи как психологической систем. Основные положения:

-В любой ситуации есть 50% личного вклада, и пока все механизмы защиты членов семьи будут работать на отрицание этого факта, либо использовать выгодный арсенал оправданий – толку будет мало. Системная новизна данного подхода к восприятию проблемы состоит в том, что необходимо сделать нечто с самим собой. Прежде, чем изменять мир и людей вокруг, нужно изменить себя.

-В любой ситуации есть не только отрицательные стороны, но и положительные, дающие опыт развития, стимулирующие человека к новому качеству жизни. Это, прежде всего, взгляд с новой стороны на проблему. Любая односторонность делает из членов семьи либо пессимистов, предрасположенных к депрессии и стрессам, либо оптимистов, легко впадающего в легкомыслие. Золотая же середина – это путь в лоне творческого конфликта, с его уникальной неповторимо заманчивой красотой к познанию.

- Проблема, связанная с реализацией потребностей, указывает на конфликт этой потребности с внутренней установкой, блокирующей реализацию данной потребности.

-Другая универсальная проблема в семейных отношениях – нарушение связей: доминирование и подчинение.

Доминирование.

Односторонность взаимодействия, когда человек более предрасположен к личному проявлению – он ярок, динамичен, инициативен, предлагает везде и всем помощь, несет информацию и т.д., но в тоже время слабо слышит окружающий мир, истинный запрос людей вокруг. Жертвенность он понимает, как действие героя или помощь, где, отдав – получаешь взамен «благодарность». В этом случае доминирование экстравертивной направленности автоматически активизирует другую: создаются условия в жизни человека для познания опыта интровертивной направленности и заведомо здесь, в этой паре

противоположностей будут скрываться проблемы (взаимодействия) человека.

Подчинение.

Существует другая односторонность, когда человек растворяется в других, слушает мир и ждет от него указаний, скромно выжидая «своего выхода на сцену жизни». Он не доверяет себе, своим силам, способностям, боится разрушить установленный кем-то порядок вещей, изменив их ритм, темп, динамику. Помогая и отдавая себя всего на служение даже самым прекрасным идеалам, он подсознательно слагает с себя ответственность – ответственность за всё, что происходит вокруг него. В этом случае всегда будет страдать другая сторона его личности – проявление яркой, инициативной индивидуальности. Внутренний «творец» будет находиться в тисках страхов, бытовых стереотипов и мнимых идеалов. Над этим «драконом» человек будет вынужден одержать победу, а преобразившись, получить вознаграждение – новое качество личности, а значит открыть новую дверь своей судьбы.

2. Закон преемственности и подобия (диалектический закон отрицания отрицания).

Эта закономерность в развитии семьи как психологической системы позволяет консультанту быть уверенным в том, что проблема, на которую указала семья, существует на всех уровнях (7-ми уровнях) жизнедеятельности, только в разных формах, качествах и степени ее проявления.

На разных уровнях взаимодействия с миром и разных циклах развития семья будет использовать определенный (индивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Указанное правило помогает в консультировании тем, что в ходе психологической беседы быстрее и точнее можно определить проблему и пути ее разрешения, создать условия для рождения инсайта. Закон «преемственности и подобия» предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности семьи. Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;

2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;

3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;

4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;

5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;

6) ценностей культуры личности (мировоззрения) : особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто являлся(ется) учителем (ями) в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания;

7) целеориентаций семьи: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные) .

3. Закон причинной обусловленности (принцип детерминизма или диалектический закон сохранения энергии) .

Всем явлениям и событиям есть объяснение, т.к. каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано (обусловлено) суммой причин. Чтобы изменить деструктивное воздействие на развитие семьи, необходимо понять комплекс причин, обусловивших данное влияние. Сумма причин, поддерживающих симптоматическое состояние семьи связана с разрывом между желаемым и достигнутым результатом. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние клиента возникают на всех 7 ми уровнях взаимодействия с миром и в разных циклах.

От семьи в данном случае требуется воспитание ответственного отношения к себе и своей жизни, так как необходимо: 1) осознать необходимость изменений; 2) найти силы к трансформации непродуктивного образа жизни; 3) принять ответственность за результаты, полученные в прошлом, настоящем, так и в будущем.

4. Закон цикличности: цикличность накопления опыта в динамике единого и непрерывного процесса развития.

Поскольку система любой природы (в том числе и психологической) находится в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим – это, в свою очередь, обязывает рассматривать систему как развивающуюся: последовательно проходящую

фазы, стадии и этапы своего становления и развития сущностных характеристик. Баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии.

Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует одной из 4 стадий формирования «Образ Я»

Проблема:

- членам семьи сложно начинать дела - нарушение на 1-ой стадии («Я-идеальное» – установки, связанные с представлением человека об идеальном образе своего устремления, о том, каким он хотел бы стать; программа развития, актуальная потребность развития) ;

- сложно изменять свои установки, мотивы, корректировать направление поиска, слушать советы, анализировать свои недостатки и недочеты - нарушения на 2-ой стадии («Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями семьи о том, как ее видят другие. Страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке) ;

- у семьи могут появляться сложности с последовательным овладением каким-либо навыком, движением к результату, удерживание цели и модели желаемого, дисциплинированностью или трудолюбием и постоянством на - нарушения на 3-ей стадии («Я-реальное» – установки, связанные с реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как семья воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, т.е. с его представлениями о том, какова она на самом деле; внутренние ресурсы семьи; мотив) ;

- сложно делать выводы и новую перспективу развития. - нарушения на 4-ой стадии («Я-концепция» – итог процесса, результат включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни) .

Соединяя данное правило с правилом «преемственности и развития», консультант получает психологический «материал» (в том числе ряд наводящих вопросов) , который

поможет клиенту самому увидеть проблему и прийти к осознанию (инсайту) .

5. Закон альтернативности («свободы выбора»)

Подчеркивает свободу выбора семьей направления развития. Любая семейная проблема результат выбора семьи; решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему; благополучие семьи зависит от способности брать ответственность за себя.

Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента. Консультант несет ответственность только за сам процесс консультирования, но не настаивает на изменении клиентом стиля жизни. Это сугубо личный выбор самого человека.

Принцип системности предполагает (см. модуль 1 лекция1) выделение системообразующего фактора (смысла жизни, идеи, идеала и др.) , который дает возможность описать внутреннее строение системы отношений семьи. Здесь можно использовать такие вопросы, как: зачем, для чего, какой смысл, почему так, а не иначе, к чему стремитесь.

Выявленные препятствия, с которыми сталкивается семья в реализации своего запроса приводят к формированию конкретного проблемного («Не-ЗОЖ») сценария жизни. Далее рассматривается методика его анализа.

2. Сценарий «Не ЗОЖ».

Цель данной стадии диагностического этапа консультирования – построение сценария возникновения проблемы, т.е. алгоритм существующего стиля жизни – сценарий «не ЗОЖ».

Консультант проводит опрос клиента-семьи через вопросы (наводящие) с целью:

1) определить сценарий «не ЗОЖ» или сценарий существующих у семьи отношений на каждом из 7-ми уровней ее пространства жизнедеятельности, характеризующие суть проблемы;

2) установить триаду приоритетов (личности, коллектива, общества) , влияющих на возникновение проблем в развитии семьи. Жизнь человека формируется на 7-ми уровнях системных отношений, поэтому и опрос строится по 7-ми

уровням жизненных обстоятельств. При этом консультант понимает, что семья рассказывает о своих проблемах в той очередности, которая соответствует степени их значимости для него. А потому строится причинно-следственная цепочка, в которой одна проблема влечет за собой другую. Эта цепочка представляет собой «клубок намотанных проблем», ведущих в результате к тому исходному состоянию, которое позволит устранить проблему, а берет начало с той проблемы, с которой семья пришла к консультанту. И консультанту предстоит размотать в обратном направлении этот «клубок» причинных факторов, повлиявших на возникновение проблемы.



Рисунок 1 Схема очередности указываемых проблем клиента при опросе по 7-ми уровням системы отношений [1]

Таким образом, консультант вместе с клиентом-семьей моделирует альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

На этом этапе можно начать со слов: «Расскажите, пожалуйста, в каких жизненных обстоятельствах вы также испытывали трудности в решении указанных ранее

вопросов; в отношениях с кем еще у Вас возникает подобное напряжение? (с друзьями, с коллегами по работе, родными, соседями и т.д.) »

На этом этапе характерны такие вопросы:

«Кто», «Что» – вопросы ориентированы на факты (дают возможность фактологических ответов) .

«Как» – вопрос ориентирован на внутренний мир человека, его поведение.

«Почему?» – вопрос ориентирован на установление причинных связей, однако, вопрос нередко провоцирует защитные реакции клиентов, так как человеку порой трудно объяснить причины своих поступков.

Примеры наводящих вопросов: «Как вы думаете, почему возникла эта проблема? С чем связана ваша проблема? В чем (где еще) проявляется ваша проблема? В каком возрасте впервые это началось и с чем было связано? Вы не могли бы назвать причины, которые вызвали эту ситуацию? Скажите, это могло бы случиться в других жизненных ситуациях? Не могли бы описать окружающую вас обстановку (описать отношения в семье, с родственниками, соседями, на работе, в коллективе, в обществе) ?

На этом уровне следует избегать интерпретаций, т.к. чем она точнее, тем больше возникает сопротивления и механизмов защиты. Необходимо помнить, что консультант лишь создает условия для катарсиса и инсайта.

Возможен и более простой вариант построения сценария возникновения проблемы:

Консультант может заменить опрос семьи ее диагностикой. Для этого консультант демонстрирует членам семьи схему (анкету) 7-ми уровней отношений, на каждом из которых просит отметить его те причины или порядок возникновения конфликтных обстоятельств, которые повлияли на возникновение названной клиентом-семьей проблемы. Для семейного консультирования выбираются только те причины, которые совпадают у всех членов семьи. Возможно также упростить задачу членам семьи. Для этого необходимо попросить их только отметить на 7-ми уровнях существующие у них проблемы. Порядок, в котором члены

семьи отметят проблемы, и является сценарием возникновения и осознания проблем семьи.

Критерием перехода к следующему этапу консультирования является вербализация членами семьи (через переформулирование консультантом) исходной установки (негативной), блокирующей реализацию запроса семьи.

3.«Реальный запрос клиента - негативная установка клиента».

Таким образом, на данном этапе консультирования определяется комплекс причин, лежащих в основе возникновения проблемы семьи, а также возможных ресурсы для реализации запроса семьи. Задавая вопросы, консультант ориентируется на рассказ клиента-семьи, в котором есть ключевые слова или ключевые фразы, отражающие содержание проблемы семьи. Как во всем тексте, произнесенном семьей, так и в каждой его фразе есть эти ключевые слова, фиксирующие тему взаимодействия во внутреннем мире семьи, событиях ее жизни. Ключевое слово в любом тексте может быть определено по следующему критерию: оно не может быть заменено синонимом. Если его заменить, то смысл всего текста или отдельной фразы нарушается. «Ключевое слово или ключевая фраза (условно можно называть «ключи») - это фиксация темы взаимодействия семьи с окружающими ее людьми, факторами ее внутреннего мира и реальной жизни. Ключами могут быть какие-то качества или действия, которые важны как символы, имеющие особую значимость для семьи. Как правило, они отражают суть ценностной иерархии семьи, поэтому, выделив ключ в произнесенной фразе, можно определить причину, блокирующую реализацию запроса семьи на разных уровнях ее пространства жизнедеятельности.

Например, «мой отец никогда не уважал меня». Слово «уважал» невозможно заменить без искажения смысла, поэтому психолог может предположить, что оно и есть ключ к разрешению проблемы. Психолог на самом деле не знает точно, что значит для клиента «Уважение», и с помощью дальнейшего опроса выясняет это. «Уважение» - это и есть

ключ, который важен для человека. Во время проведения консультации клиент может вдруг понять: «А, теперь я понял, меня никогда не уважали, ни друзья, ни жена, да и сам я себя не уважаю». Так может решиться вся его проблема.

Таким образом, во-первых, иерархия причин, блокирующих реализацию реального запроса семьи, устанавливается по ключевому слову (фразе) в ответе членовсемьи; во-вторых - уровень ключевого слова определяется иерархией ценностей (ресурсов), без которых невозможна реализация запроса.

Иерархия ценностей (ресурсов) :

1. Материальные ценности: быт деньги, физическое здоровье, физическая полноценность (отсутствие физических дефектов) и т.д.

2. Эмоционально-чувственные ценности: эмоции, отношение (как эмоциональная реакция, эмоциональное состояние, чувство) к чему-либо и к кому-либо.

3. Ментальные ценности: информация, знания, мысли, способности

4. Межличностные ценности: взаимодействие между людьми.

5. Коллективные ценности: коллектив, профессионализм, мастерство (как показатель признания профессиональных успехов в трудовом коллективе), деятельность и т.д.

6. Общественные ценности: время, общественный статус (место в обществе) и т.д.

7. Стратегические ценности (общечеловеческие) : перспектива, цели, идеалы, смысл.

В процессе консультирования членысемьи могут употреблять понятия, которые можно рассматривать как философскую категорию, заключающую в себе обобщенный смысл, в отличие от конкретных понятий, имеющих отношение непосредственно к личности клиента. Например, творчество, свобода, ответственность, реализация, признание и др. Чтобы согласовать смысл, который вкладывают в эти понятия члены семьи, необходимо выяснить, в каких отношениях значимо для них это понятие. Важно определить, кто является их «партнером» в данной

проблемной ситуации: он сам; конкретный другой человек (муж, ребенок, друг; сосед, коллега по работе, начальник (как представитель личных интересов)); профессиональный коллектив, родственники; общество; жизнь (мир) в целом и т.д. Действия человека могут оказывать влияние на различный круг людей. Например, человек, который нарисовал свой первый рисунок (тем самым, удовлетворив свою потребность в творчестве), или художник с мировым именем, чье творчество оказывает влияние на мировоззрение многих поколений людей. только учитывая данный контекст, можно определить к какому уровню системы отношений семьи относится их запрос (в частности область исследования проблемы и предмет исследования).

Например, категория «признание» может рассматриваться в следующих контекстах: признание самим собой (принятие самого себя); признание конкретного человека; признание в семье, профессиональном коллективе (как признание результатов деятельности), признание как место в обществе; признание миром как реализация смысла жизни. Для того чтобы уточнить смысл понятия, членам семьи задать уточняющий вопрос: «В отношениях с кем для вас важно...?» Например, «В отношениях с кем для вас важно добиться признания?»; «Чье признание вы хотите получить?»; «Чье признание для вас важно?». Ниже приведен примерный перечень ключевых слов для определения уровня системы отношений человека.

Таблица 1 Ключевые слова для определения уровня системы отношений.

№	Уровень системы отношений.	Ключевые слова для определения уровня системы отношений.
1	материальный мир	Физическая красота, физическая сила, физическое здоровье, материальное благополучие, физическая неполноценность (дефект), болезнь, нужда, бедность...
2	чувственный	Радость, комфорт, душевное равновесие,

	ый мир	спокойствие, равнодушие, переживания, волнение, печаль, депрессия, уныние, скука, тоска, гнев, злость...
3	информационный мир	Мысли, установки, ум, интеллект, знания, информация, способности, интересы, обучение (получение знаний) .
4	Межличностные отношения	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, признание, ответственность, конфликт в отношениях с конкретным человеком или в обобщенном смысле (никому не интересен, в том числе и себе) ; начальник (как представитель личных интересов)
5	мир коллективных отношений	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с коллективом; мастерство, профессионализм, профессиональная реализация, деятельность.
6	мир общественных отношений	Уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с обществом; государство, закон, система ценностей, принципы, начальник (как представитель интересов организации) , Бог, согласование, ресурсы, время, свобода, общественный статус, место в обществе, права.
7	мир общечеловеческих отношений	Перспектива, цели, идеалы, миссия, будущее.

Для определения иерархии причин, блокирующих реализацию запроса клиента-семьи и, соответственно, существующих у них отношений на каждом из 7-ми уровней

ее пространства жизнедеятельности, консультант задает вопросы с опорой на ключевые слова. Порядок ключей называют сами члены, говоря о своей проблеме. Когда работа с одним ключом завершена, консультант переходит к следующему. Такая цепочка продолжается до тех пор, пока семья не произнесет негативную установку, лежащую в основе ее «картины мира» и определяющую ее жизненную позицию, которая блокирует реализацию запроса. Например, член семьи рассказывает о том, что, когда он готовится к тосту за праздничным столом, то у него возникает страх, что над ним будут смеяться. Консультант задает вопрос с опорой на ключевое слово:

Пс.: Как вы думаете, что может у слушателей вызвать смех?

К.: Ну, во-первых, я картавлю, не произношу звук «р», поэтому речь моя звучит по-детски смешно (консультант отмечает 1 уровень иерархии причин) ; во-вторых, я волнуюсь и от волнения забываю, что хотел сказать, делаю продолжительные паузы, во время которых звучат разные шутки (консультант. отмечает 2 уровень) ; в-третьих, я не уверен, что могу связно выражать свои мысли (Пс. отмечает 3 уровень) . Потом, мне кажется, что все, что я могу сказать, не может быть интересно для людей (4 уровень) , так как я не могу выразить свою мысль (3 уровень) . А, кроме того, боюсь, что не буду соответствовать ожиданиям гостей (5 уровень) , поэтому я ощущаю, что все это бесперспективно (7 уровень) .

Опираясь на ключевые слова (фразы) , сказанные клиентом, можно задавать вопросы и прояснять проблемы клиента на разных уровнях его системы отношений с окружающим миром.

Пример определения уровня исследования проблемы

К. (реальный запрос) : Хочу, наконец, сделать выбор, что для меня важнее, отношения в семье или моя работа, для того, чтобы восстановить душевное равновесие, но боюсь принять неверное решение.

Консультант: (определяет 7 уровень исследования проблемы по ключевому слову «выбор») . Что мешает вам сделать выбор, определиться с перспективами?

К.: Я бы не хотела лишаться чего-либо вообще, потому что и то, и другое для меня чрезвычайно важно. Но согласовать все это мне очень сложно...

Пс: определяет 6 уровень исследования проблемы по ключевому слову согласовать. Что именно вам мешает согласовать эти две важных составляющих вашей жизни?

К.: Я не смогу без семьи и не смогу не заниматься любимым делом.

Пс: (определяет 5 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «заниматься любимым делом») Что нужно вам, для того что бы заниматься любимым делом?

К.: Способности и знания.

(Пс. определяет 3 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «способности и знания»).

К.: Да и материально будет сложно.

Пс: (определяет 1 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «материально будет сложная») Как это на вас отразится?

К.: Если я не смогу реализовать себя, опять впаду в депрессию.

(Пс. определяет 2 уровень исследования проблемы по ключевому слову депрессия).

К.: А в таком состоянии я вряд ли буду ему интересна, слабая и беспомощная я никому не нужна (4). Моя мама всегда так говорила: «Слабая и беспомощная кроме матери ты никому не нужна»,

Пс: (определяет 4 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «вряд ли буду ему интересны»).

Негативная установка клиента: «Слабая и беспомощная я никому не нужна».

На этом этапе консультирования, также, как и при определении реального запроса клиента, важным является восстановление пропущенного материала, которое может дать важные ключи к решению проблемы. Поэтому при опросе можно использовать методiku «Пропущенная информация»(см Модуль 2,Лекция 2).

Таблица 2

**Анализ стенограммы консультации на основе модели
«He - ЗОЖ»**

Кто ` говорит	Содержание сообщения	Анализ консультации
Консультант в карте индивидуального приема (далее, КИП) отмечает реальный запрос клиента. В нем он выделяет ключевые слова «профессиональная реализация», которые соответствует 5-му уровню системы отношений		
Консультант	Предлагаю вам посмотреть на эту проблему шире и попытаться найти ресурсы в различных сферах вашей жизни. Какие препятствия вы видите на пути к своей реализации	Основной вопрос диагностики индивидуальных приоритетов развития и системы ценностей клиента на основе модели «НЕ-ЗОЖ».
Кл.	Жена. А дома заниматься, когда, на это нужно столько времени. Муж. Сидит со скучным видом.	Клиент объясняет причины, по которым не может реализоваться. Этот уровень обоснования для клиента является первичным (первым по порядку) . Консультант отмечает 6-й уровень, выделив ключевую фразу «нет времени», которая соответствует ресурсу времени.
Консультант	Что вам необходимо, чтобы у вас появилось время для реализации вашего интереса?	Консультант ставит наводящий вопрос, отталкиваясь от ключевой фразы «нет времени».

Кл.	Жена. Ну, если бы ребенка устроили в садик, то я могла бы работать на полставки, а во второй половине дня делать все по хозяйству.	Консультант отмечает 4-й уровень, выделив ключевую фразу «ребенка устроили в садик»,
Консультант	Что мешает вам устроить ребенка в садик?	
Кл.	Муж. Я против. Жена. Муж говорит, что дешевле когда я сижу с ребенком.	1-и уровень. Ключевое слово - дешевле.
Консультант	Почему вы боитесь, что не сможете компенсировать затраты?	
Кл.	Жена. «Я 5 лет не работала, потеряла квалификацию», а сейчас в этой сфере много нового и большая конкуренция. Муж. Все хорошие места заняты	3-й уровень. Ключевое слово «потеряла квалификацию», которая соответствует уровню ментальных ресурсов. 5-й уровень. Ключевое слово «хорошие места заняты».
Консультант	А что значит для вас, быть конкурентно способными?	
Кл.	Жена. Интерес заказчиков к моим	Клиент рассказывает о своей перспективе.

	<p>проектам, хороший заработок, но я сомневаюсь, что это когда-нибудь случится. Муж. Хороший заработок.</p>	<p>7-й уровень: ключевой смысл предложения «видение перспективы»; наличие конфликта между потребностью человека и его установками; между потребностью в профессиональной реализации и установкой, что «это невозможно», что позволяет ему перейти к следующему этапу консультирования.</p>
Консультант	<p>Если я Вас правильно понял, Вы сомневаетесь в профессиональном будущем?</p>	<p>Перефразирование установки клиента</p>
Кл.	<p>Жена. Муж. Да</p>	
Консультант	<p>Давайте с вами посмотрим, когда было сформировано ваше сомнение.</p>	<p>Консультант начинает работу с установками клиента</p>

Таким образом, на данном этапе консультирования конкретизируются причины возникновения проблемы семьи и препятствия в реализации запроса семьи, то есть почему семья не может достичь того к чему стремится. Понимание этого позволяет предположить возможные ресурсы для реализации запроса семьи, так как препятствия - это

противоречия при разрешении которых и раскрываются ресурсы.

Библиографический список

Основная литература

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

Дополнительная литература

2. Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. - (Мастер-класс) . - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023) .

3. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023) .

4. Капустин, С.А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С. А. Капустин. - Москва: Когито-Центр, 2014 - 240 с. - ISBN 978-5-89353-419-1. <http://www.knigafund.ru/books/176001>

5. Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и кор-рекции: учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. - Минск: РИПО, 2016. - 80 с. - Библиогр.: с. 73 - ISBN 978-985-503-588-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023) .

6. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

7. Нейпир, О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е.В. Кукаркина, Б.А. Кукаркин, О.Е. Мозжухи-на. - Москва: Когито-Центр, 2005. - 344 с. - ISBN 5-89353-139-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473>(22.01.2023) .

8. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с.: схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (22.01.2023) .

Лекция 8. Методики построения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ»».

Цель:изучить методикипостроения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ».

Результат освоения: владеть методикамипостроения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ».

План.

1. Замена негативной установки на позитивную установку для формирования более эффективной жизненной позиции членов семьи и семьи в целом («Технология личностного развития «Психология образа»»).

2. Выявление ресурсов для реализации реального запроса на основе позитивной установки. Методика «Иерархия приоритетов развития».

3. Моделирование сценария ЗОЖ семьи.

4. Подведение итогов консультативной сессии.

Подводя итоги диагностического этап консультирования - выстроив алгоритм преодоления проблем семьи, консультант переходит ко второму этапу консультирования – психокоррекции, которая включаетизменение негативной установки на позитивную установку для формирования более эффективной жизненной позиции членов семьи и семьи в целом (продолжение работы с «Технологией личностного развития «Психология образа»») ; актуализацию ресурсов для реализации реального запроса на основе позитивной установки; выстраивание новой иерархии приоритетов развития; моделирование сценария ЗОЖ семьи. Завершается психокоррекционный этап согласование планов дальнейшей работы и составление домашнего задания для семьи на длительный период времени.

1. Замена негативной установки на позитивную установку для формирования более эффективной жизненной позиции членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа»).

Продолжение психологической работы с «Я-концепцией» и «жизненным сценарием», как системообразующими факторами образа жизни.

Задачи: изменить ограничивающую установку (Технология личностного развития «Психология образа» III этап – метафоротерапия) . На этом этапе консультирования происходит интерпретация жизненного сценария семьи: трансформируя негативную установку в позитивную меняется жизненный сценарий в соответствии с «Я - идеальным» семьи и ее смыслом жизни.

После анализа первичной сказки и исследования причинно-следственных связей формирования проблемы семьи, которые позволили выяснить противоречия семейного сценария и их происхождение семьей составляется измененная сказка.

Сказка «Дракончик» (изменённая) , начало работы с технологией личностного развития «Психология образа» в лекции 5.

Жила была семья Драконов: папа-дракон, мама и Я. Папа-дракон был очень сильным и могущественным, он охранял лес и обеспечивал порядок в нем. Мама-дракониха старалась сделать все, чтобы папе было хорошо. Я очень любил своих родителей и очень их уважал. Я очень не любил их огорчать. Однажды мой папа где-то летал, и после того, как он вернулся, Я случайно подслушал его разговор с мамой.

Мама: Ты очень встревожен. Что случилось?

Папа: На меня едва не напали крылогрызы («-» название рисунка «другим») !

Мама: Какой ужас. Где же нам теперь брать серную траву для того, чтобы дышать огнем?

Папа: Все равно придется летать на дальние скалы, больше нигде.

Конфликт:

Я оторопел: Оказывается, мой отец не самый сильный и могущественный, и опасность для драконов есть – это крылогрызы.

И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов. На следующий день Я отправился в путь. Но Я не знал, куда идти, и самое главное, не знал, у кого об этом спросить. Мне было очень страшно, но решимость моя не ослабевала. Я вышел на середину и громко крикнул: «Выйдете все на поляну!».

Звери боялись, хотя и уважали драконов, поэтому в страхе они все вышли на поляну.

Вы знаете, кто такие крылогрызы? «И где они живут? – спросил Я.

– Нет», – сказали звери, на всякий случай, выглядывая из укрытия.

Активизация ресурса: «Радостный зайчик» – ресурсная часть личности дракончика

Вдруг на поляну выпрыгнул «Радостный зайчик» (+) . Его так называли, потому что он всегда радостно встречал все новое и не боялся ничего.

— Ты хочешь узнать, кто такие крылогрызы и где они живут? – спросил «Радостный зайчик».

— Да, – сказал дракончик.

— Я не знаю кто это. Но я слышал от одной птицы, что они живут на Серых скалах. А Серые скалы находятся на Юге. Я могу показать где, но ты должен что-то сделать для этого!

— Что? – спросил Я.

— Попроси меня об этом.

— Я не умею просить», – сказал Я, – но мне очень нужно.

— Хорошо, я пойду с тобой, – сказал «Радостный зайчик».

И они пошли вместе. Остальные вздохнули с облегчением.

— А почему никто не захотел, кроме тебя, со мной разговаривать? – спросил Я.

— Ты всех очень напугал своим грозным голосом.

— У меня просто такой голос. А почему ты не испугался?

— Я посмотрел тебе в глаза и увидел, что они добрые.

По дороге мы разговорились и узнали друг друга лучше.

«С Дракончиком очень интересно», – подумал «Радостный зайчик».

«Зайчик такой добрый» – подумал Я. Так они и шли.

Обучающие ситуации

Обучающая ситуация № 1: «Узнай и пойми окружающий мир».

Проходя мимо болотца, мы увидели лягушонка (+) , который от страха перед дракончиком прыгнул и застрял в расщелине березы. Зайчик и Я вытащили лягушонка.

— Ты чего так испугался? – спросил Зайчик.

— Его, – заикаясь, сказал лягушонок, показывал на дракончика. Я никогда не видел такого страшилища.

— Посмотри, какие у него добрые глаза, – сказал Зайчик, – а выглядит он так просто потому, что так выглядят все драконы.

— А куда вы идете? – спросил лягушонок

— Мы ищем Серые скалы и крылогрызов. А ты не знаешь, где они находятся?

— Знаю.

— А кто это – крылогрызы?

— Увидите.

Мы пошли дальше вместе, все ближе узнавая друг друга и все больше сближаясь.

Мы поднимались все выше в горы. Неожиданно мы увидели, как на нас опускается синяя тучка (-) . Я испугался и начал дуть огнем на нее. Но тучка от этого стала расти, т.к. от огня вода из тучки испарялась, образовывался пар, который увеличивал тучку.

Обучающая ситуация № 2.

Интерпретация: Тучка – это бессознательный страх (боязнь беспомощности) ; Лягушонок – это неосознанные возможности.

Тучка увеличивалась и была готова уже накрыть меня, во всяком случае, так мне показалось.

— Ну, вот и пришел мой конец.

— Какие они ужасные, эти крылогрызы, – подумал Я.

— Прекрати тратить свой огонь! – Я неожиданно услышал голос лягушонка.

— Ну, что ты на неё напал? – сказал лягушонок. Это всего лишь тучка. Ты что, тучки не видел?

Сейчас подует ветер и она улетит. Кстати, а ты не мог бы сдуть её в сторону леса, а то там давно не было дождя.

Я закрыл огненный клапан и сильно дунул на тучку. Она начала двигаться в сторону леса, а друзья пошли дальше.

Мораль:

Прежде чем бояться, изучи то, чего ты не знаешь, и подумай, как с этим быть.

Интерпретация: Косвенно затрагивается конфликт между родителями и дракончиком, т.к. те не рассказывают ему о мире и возможно сами к нему нечувствительны, а очень эгоцентричны. Одновременно закладывается предпосылка нового этапа развития отношений.

Проходя через молодой лесок, Я увидел странных животных (–).

Это были зеленые червячки, которые ползали на листьях и объедали их.

— Кто это? – спросил Я.

— Это? Да это гусеницы, – ответил на ходу зайчик.

Я остановился и стал рассматривать гусениц. Зайчик и лягушонок удивленно переглянулись:

— Ты что и гусениц не видел?

— Нет.

— Гусеницы – это на самом деле бабочки.

— Что?! Вот эти яркие, красивые, нежные, свободные бабочки – это вот эти противные червяки? – Я очень удивился.

— Во-первых, не противные, а по-своему красивые. Посмотри вокруг, какие они разные.

Я внимательно присмотрелся к гусеницам и увидел, что они действительно разные: зеленые с полосками, в крапинку, красные, желтые, черные пушистые — всякие и, пожалуй, красивые.

— Бабочки не сразу стали такими красивыми, – сказал лягушонок. Они сначала откладывают яйца, а из яиц вылупляются гусеницы. Гусеницы питаются зелеными листочками и растут, потом они покрываются специальной оболочкой, перестают двигаться, лежат и ждут, когда в них

сформируется бабочка, затем оболочка раскрывается и бабочка появляется на свет.

Так, слушая лягушонка, они подошли к Серым скалам и стали подниматься вверх, в поисках крылогрызов.

Метафорический кризис:

Вдруг Я заметил на своих крыльях странных разноцветных червячков.

— На меня напали крылогрызы, теперь я точно умру. От них нет спасения, — так тихо проговорил Я, что мои друзья даже не услышали.

— Кого-то они мне напоминают, — подумал Я. Да это же гусеницы! Они приняли мои крылья за листья, потому что здесь нет ничего более похожего на листья.

Я позвал своих друзей и показал им, что страшные крылогрызы — это всего лишь гусеницы, которым здесь нечего есть и они просто умрут, если их не спасти. Друзья стали думать, как же их можно спасти. Они решили спуститься вниз, набрать много больших листьев и завернуть в них гусениц. Пока гусеницы будут есть листья, Я успею долететь до леса и выпустить их, а Заяц и Лягушонок сами придут в лес.

— Но как же сюда попадают гусеницы? — спросил Я.

— Нам надо сделать так, чтобы больше они сюда не попадали.

— Я слышал от своей мамы, что за лесом есть голые степи, с которых дуют сильные ветра и уносят листья с личинками бабочек, из которых появляются несчастные голодные гусеницы, к Серым скалам.

Друзья выполнили свой план.

Возможность осознать себя в новом качестве в результате одержанных побед:

Я, выпустив гусениц, прилетел к папе и маме и рассказал всё про злые ветра с голых степей, про унесённые тучки и листья с личинками бабочек, из которых появляются несчастные голодные гусеницы. Рассказывая об этом, Я чувствовал себя сильным и уверенным. А от этого рождалось ещё какое-то новое прекрасное чувство, похожее на чувство полета, когда ты сливаешься с небом.

Описание торжества по поводу побед главного героя:

Мама слушала и радовалась тому, что всё так хорошо закончилось, и что Я оказался смелым и умным. А папа-дракон, выслушав мой рассказ, задумался и думал очень-очень долго. И не зря он был самым мудрым и главным драконом в лесу. Папа подумал и сказал: «На краю леса и голых степей растут лишь мелкие кустарники. Надо посадить там могучие деревья, которые не пустят ветра вглубь леса, и тогда тучки не будут улетать к Серым скалам, и личинки бабочек никогда не улетят из леса. Вот, что сказал папа-дракон. С этого дня все жители леса вместе с папой-драконом, Зайчиком и Лягушонком стали сажать деревья, и вскоре злые ветра с голых степей уже не могли проникнуть в лес.

В. (ведущий) : Итак, мы с вами составили 2-ую сказку для дракончика, в которой он обретает уверенность через собственные достижения. Однако и Вы, вероятно, уже это заметили, почувствовали, что в первой сказке «автоматически» закладываются проблемные (кризисные) ситуации развития, которые требуют разрешения в последующих сказках. Это и есть постепенное изменение сценария жизни.

В.: С какими трудностями может столкнуться дракончик теперь, когда он стал уверенным?

Участник консультации (Ук-1) : Все, с кем он общался, теперь знают его другим.

В.: Конечно. И в первую очередь, родители.

Ук-2: Да они его вообще-то никуда не отпускали. Уйдя, дракончик нарушил иерархию и правила поведения в семье.

Ук-3: Если так произошло, то, значит, у дракончика нет взаимопонимания с родителями.

Ук-4: Кроме того, авторитет отца оказался под угрозой, т.к. сын решил ту проблему, которую не мог решить отец.

В.: Это очень серьезный конфликт, так как сам дракончик все равно еще не готов нести ту ответственность, которую несет отец.

В.: Сейчас нам необходимо отразить в сказке, как по-новому могут формироваться детско-родительские отношения. В этом нам поможет модель «Детско-родительских отношений».

В.: Обратите внимание, что в данной сказке отсутствуют бабушки. Поэтому у дракончика нет интуитивного понимания – как строить взаимоотношения. Интуитивное понимание как раз и выстраивается на основе традиций, норм, принятых в данной среде. У Дракончика в сказке нет и дедушки, поэтому ему очень трудно увидеть, узнать, почувствовать перспективу своего развития. Дедушка несет информацию о цели и перспективе развития (стратегии) . Таким образом, у Дракончика возникают определенные трудности с пониманием иерархии, т.к. он не знает цели развития и не может опираться на традиции.

В.: Какие еще трудности закладываются при формировании сценария детско–родительских отношений?

Ук: У него нет братьев и сестер, поэтому он не научился выстраивать отношения со сверстниками.

В.: В новом «идеальном» сценарии сказки должны быть скомпенсированы все недостатки реального сценария, хотя бы на уровне знания о том, как должно быть, исходя из системы восприятия мира Дракончиком.

В.: Модель «детско-родительских отношений» хорошо использовать при формировании ролевого сценария сказки. Давайте посмотрим, как будет формироваться этот ролевой сценарий.

1. Необходимо постепенно в сказку ввести братьев, сестер, бабушку и дедушку. Начинать, вероятно, стоит с брата (сестры) или наименее проблемного, с точки зрения семейной системы, персонажа. Вводимый персонаж будет нести информацию, соответствующую его месту в системных семейных отношениях, исходя из актуальной проблемы главного героя. Вероятно, брат поможет Дракончику понять, что может сделать лично он для улучшения жизни в лесу, а что отец и т.д.

2. Мать несет информацию о способе поддержания отношений, о желании перемен. Поэтому необходимо постепенно переходить от неконструктивного способа поддержания отношений к более конструктивному, с точки зрения системных отношений. Отразить это в первой сказке про дракончика не удалось, так как мама все еще проявляет эгоцентризм в отношениях (мама слушала и радовалась

тому, что всё так хорошо закончилось, а дракончик оказался смелым и умным) .

3. Отец несет информацию о способе управления. В этом случае нужно также показать постепенный переход от неконструктивного с точки зрения системы способа управления к более конструктивному. В нашей сказке про «Дракончика» отец-дракон уже начал решать ситуацию, исходя из коллективного блага, но сам способ управления остался директивным, так как он единолично принимает решения посадить деревья. Обратите внимание на то, что мы с вами сами оказались не готовы кардинально поменять способ управления в сказке. Это говорит о том, что по мере развития сказочного сюжета меняется вся семья.

Процесс сочинения сказки очень энергозатратный, видимо это связано с тем, что по мере сочинения сказки происходят глубокие внутренние изменения участников.

Ведущий: Очень хорошо. Сейчас давайте выберем роли и проиграем эту сказку. Роли сначала выделяет автор сказки, а семья и консультант могут ему помочь, когда он остановится. Если автор не согласен с выделенными семьей ролями, то начинается процесс согласования.

Выбрали роли:

- Дракончик – рассказчик (автор) .
- Папа и мама (дополнительно введенные автором персонажи) ; «Радостный зайчик» – ведущий.
- Серые скалы, лес – предметы интерьера
- Ветер – участник тренинга № 1
- Тучка – участник тренинга № 2
- Крылогрызы – участник тренинга № 3, 4
- Странные животные – участник тренинга № 5, 6
- Бабочки – участник тренинга № 5, 6, 7
- Лягушонок – участник тренинга № 8

Когда роли разобрали, и участники тренинга стали ассоциироваться со своими героями, начинается анализ ролей, постановка автором (режиссер и главный герой) и проигрывание позиций сценарной сказки.

Всегда в ходе проигрывания измененных сценарных сказок выявляются дополнительные противоречия, которые корректируются по ходу постановки сказки. Когда будет

достигнут идеальный вариант, с точки зрения автора, игра прекращается, и автор выстраивает членов семьи для сигнальной фотографии. Сигнальная фотография – это позитивный якорь для автора. Дома автор создаёт газету–коллаж «новая жизнь семьи на 7 лет», центром которой является сигнальная фотография. Эта психологическая работа прodelывается с каждым членом семьи. После того как вся семья проиграет свои сценарии создается общая семейная сигнальная фотография на основе согласования внутри семьи. Дома семья создаёт газету–коллаж «новая жизнь семьи на 7 лет», центром которой является общая сигнальная фотография. В дальнейшем, при необходимости, обсуждаются расхождения в индивидуальных программах жизни членов семьи и программы семьи в целом.

2. Выявление ресурсов для реализации реального запроса на основе позитивной установки. Методика «Иерархия приоритетов развития». Моделирование сценария ЗОЖ семьи.

Далее происходит выстраивание иерархии приоритетов развития и построение сценария конструктивного стиля жизни – «ЗОЖ».

1. Методика «Иерархия приоритетов развития».

Прогнозирование и моделирование здорового образа жизни, начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия личностного самоуправления. Гармоничные отношения являются одним из компонентов здорового образа жизни, а их конкретная направленность определяется приоритетами развития. На первом этапе гармонизации отношений мы используем авторскую методику «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни».

Первый блок методики «Иерархия приоритетов личного развития» «Хочу».

Позволяет человеку осознать истинный (экзистенциальный) смысл его действий, осознать переживание истинной исполненности либо его отсутствие.

Сначала необходимо записать указанные ниже неоконченные предложения. Стратегическое планирование: «Я хочу через 28 лет...», «Я хочу через 7 лет...», «Я хочу

через n-количество лет до следующего возрастного кризиса...». Тактическое планирование: «Я хочу каждый год...», «Я хочу каждые полгода...», «Я хочу каждый месяц...», «Я хочу каждую неделю...», «Я хочу каждый день...». Затем каждое из них прорабатывается в медитации. Перед каждой из фраз повторяется текст основной медитации с указанием конкретного временного цикла. Критерием истинности желаний служат приятные ощущения в теле участников при формулировке своего желания, кроме того, желания должны быть окрашены в приятные для участника цвета.

Стратегическое планирование.

«Я хочу через 28 лет...»

Медитация: Сядьте удобно, уберите все, что Вам мешает. Сделайте глубокий вдох так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого любите Вы и кто любит Вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой Вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте чего бы Вам хотелось на самом деле через 28/7 лет/ n-количество лет до следующего возрастного кризиса и/или ожидаемого судьбоносного события в жизни... (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников) , когда Вам будет (указать конкретный возраст) ... Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в Вашем теле, постепенно осознаваясь, встает перед Вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для Вас цвета. Когда Вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу: «Я хочу через:

- 28 лет, когда мне будет...»;
- 7 лет, когда мне будет...»;
- n лет, когда мне будет...».

Тактическое планирование

«Я хочу каждый год...»

Медитация: Сядьте удобно, уберите все, что Вам мешает. Сделайте глубокий вдох, так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого любите Вы и кто любит Вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой Вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников) , чего бы Вам хотелось на самом деле каждый год, и в этом году и в следующем (перечислить конкретные года) / чего бы Вам хотелось на самом деле каждые полгода, и весной, и осенью, и летом, и зимой / чего бы Вам хотелось на самом деле каждый месяц, (перечислить конкретные месяцы от исходного на момент тренинга) / чего бы Вам хотелось на самом деле каждую неделю»/ «чего бы Вам хотелось на самом деле каждый день ... Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в Вашем теле, постепенно осознаваясь, встает перед Вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для Вас цвета. Когда Вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу:

- «Я хочу каждый год...»;
- «Я хочу каждые полгода...»;
- «Я хочу каждый месяц...»;
- «Я хочу каждую неделю...»;
- «Я хочу каждый день...».

Затем все «хочу» согласовываются по «принципу матрешки»: каждое последующее желание должно опираться на предыдущее, предыдущее желание работать на последующее. Если данный принцип нарушается, то последующее желание не будет реализовано и превратится в проблему.

Второй блок «Делаю»

Необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Если на свои желания Вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, удовлетворенность в отношениях (здоровье)

не будет достигнута.

Баланс распределения времени.

Нехватка времени и несбалансированность различных сфер в жизни членов семьи является одной из важных причин стресса и разрушения отношений.

Предлагается проанализировать, какое количество времени уделяется тем или иным сферам жизни. За основу берется сутки (24 часа) или неделя (168 часов) .

Таблица 1. Количество времени уделяемое различным сферам жизни.

Сферы деятельности	Кол-во времени (мин, часы) в сутки
Размышления о будущем	
Планирование деятельности	
Общественные обязанности	
Карьера/Работа/Учеба	
Общение с коллегами	
Общение с друзьями	
Общение с детьми	
Общение с родными	
Общение с супругом (партнером) в целом	
В том числе:	
О детях	
О бытовых проблемах	
О родственниках	
О работе	
О друзьях	
О личных переживаниях, сомнениях, интересах, мечтах	
Выполнение домашних обязанностей	
Саморазвитие	
Отдых	
Секс	
Здоровье	
Сон	

По результатам таблицы можно судить о том, что в жизни

занимает слишком много места, а где недостаточно. Возможно, стоит подумать о перераспределении жизненных приоритетов.

Результатом анализа второго блока «Делаю» обычно бывает осознание бесцельности и безрезультатности потраченного в течение дня времени, либо люди осознают свои приоритеты и тот факт, что их развитие идет в желаемом направлении. Блоки методики «Делаю» и «Хочу» выполняются сначала индивидуально с каждым членом семьи, затем обсуждаются со всей семьей и согласовываются между членами семьи. Затем вырабатывается единые для семьи блоки «Делаю» и «Хочу». Индивидуальность этих блоков у членов семьи может сохраняться, если они не конфликтуют с общесемейными. В случае конфликта необходимо вернуться к проработке модели жизненной позиции семьи и работе с жизненным сценарием семьи.

Третий блок методики – «Могу»

На этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени. На стадии «Могу» решается вопрос «что мне\нам еще нужно сделать для реализации своих желаний?» и поэтому осознается необходимость изменения всей системы жизни семьи.

Четвертый блок методики соответствует этапу «Результат».

На этом этапе происходит рациональное планирование семьей своей жизни. Это домашнее задания для семьи.

Вновь осознанная и сформированная семьей система отношений с миром – четвертый блок методики, который является переходом к моделированию здоровых отношений.

Согласование «исходного» и «желаемого» определяет формирование гармоничных отношений. Выстраивая иерархию приоритетов развития, определяется направленность развития семьи и соответственно ее отношений, которые в свою очередь зависят от особенностей возрастных циклов развития. Помимо осознанного влияния членов семьи друг на друга, существует бессознательное влияние семьи как системы на каждого члена семьи,

особенно детей, так как последние в ней формируются. Поэтому результаты, полученные при использовании данной методики каждым членом семьи, обсуждаются и согласовываются между всеми членами семьи на семейном консультировании.

Выстроив иерархию приоритетов развития, которая определила направленность развития семьи и соответственно ее отношений консультант вместе с семьей переходит к построению модели здорового образа жизни конкретной семьи (модель ЗОЖ), которая позволяет реализовать именно эту иерархию приоритетов

3. Модель «ЗОЖ».

Создается позитивный настрой у клиента-семьи на преобразование системы отношений и самосовершенствование посредством формирования нового стиля коллективного сотрудничества, сотворчества, формируется технология социальной индивидуализации человека. На основе исследования «Я-концепции», смысла жизни и сценария жизни семьи, построенной циклограммы, диагностики состояния семьи по ее родственным связям консультант и клиент-семья раскрывают суть возникших проблем, и консультант помогает создать алгоритм нового стиля жизни (модель «ЗОЖ») – от последней названной проблемы (по сценарию «не ЗОЖ») к первой, т.е. с чего нужно начинать и как формировать новые отношения.

Цель данного этапа консультирования – построение сценария конструктивного стиля жизни семьи – «ЗОЖ» семьи.

Пример.

Происходит интерпретация жизненного сценария семьи: трансформируя негативную установку в позитивную меняется жизненный сценарий в соответствии с «Я - идеальным» клиента-семьи и ее смыслом жизни. Выстраивается иерархию приоритетов развития и строим сценарий конструктивного стиля жизни – «ЗОЖ».

« Не ЗОЖ».

2. Материальные ценности: быт деньги, физическое здоровье, физическая полноценность (отсутствие физических дефектов) и т.д.

1. Эмоционально-чувственные ценности: эмоции, отношение (как эмоциональная реакция, эмоциональное состояние, чувство) к чему-либо и к кому-либо и т.д.

3. Ментальные ценности: информация, знания, мысли, способности и т.д.

7. Межличностные ценности: общение и взаимодействие между людьми и т.д.

4. Коллективные ценности: коллектив, профессионализм, мастерство (как показатель признания профессиональных успехов в трудовом коллективе), деятельность и т.д.

5. Общественные ценности: время, общественный статус (место в обществе) и т.д.

6. Стратегические ценности: перспектива, цели, идеалы, смысл и т.д.

Построение же нового сценария «ЗОЖ» начинается от последней проблемы (от 7-й причины проблемы) к 1-й:

7-я причина, 4-й уровень(Межличностные ценности) . Консультант обосновывает семье мотивационную сферу позитивного отношения к жизнедеятельности, стимулируя развитие индивидуальности, а значит, рост материальной обеспеченности.

6-я причина, 7-й (Стратегические ценности) . Процесс самоактуализации и развития семьи требует:

1) новой (четкой и согласованной по всем уровням) целевой стратегии как включенность клиента-семьи в систему общего дела;

2) формирование ценностных ориентиров и миропонимания.

5-я пр., 6-й уровень(Общественные ценности) . На этой основе консультант формирует новое отношение семьи к межколлективному взаимовыгодному сотрудничеству: ответственность за общее дело принесет и авторитет и затем уже, материальную обеспеченность.

4-я пр., 5-й уровень (Коллективные ценности) . Далее консультант демонстрирует новые возможности семьи как

коллектива (дополнительная деятельность, переход на самофинансирование) , что приведет к росту профессионализма (3-я причина, 3-й уровень(Ментальные ценности)) .

2-я пр., 1-й уровень(Материальные ценности) . Возросший профессионализм семьи создаст материальное благополучие и творческую реализацию, принесет крепкое психическое, а затем и физическое здоровье.

1-я названная проблема, 2-й уровень (Эмоционально-чувственные ценности) . Самореализация и улучшение здоровья создаст основу радости и спокойствия в семейных отношениях. Тем самым, будет устранена и причина раздоров в семье.

Консультант адаптирует идеальную модель (ЗОЖ) к реальной жизни клиента-семьи с помощью циклограммы, прогнозируя путь развития семьи в будущее. А затем консультант рассматривает примеры неправильного поведения и строит модель успеха.

Далее консультант с целью адаптации клиента к новому стилю жизнедеятельности в межличностных отношениях, в семье, коллективе, обществе раскрывает клиенту возможности сотворчества с людьми, формируя у членов семьи те поведенческие, коммуникативные навыки, которые позволят повысить уровень его социальной адаптации, сделают их и семью в целом более инициативной, открытым и доброжелательным в общении. Эта задача хорошо выполняется в условиях семейных тренингов, где члены семьи посредством тесного общения друг с другом, находясь в доброжелательной безопасной обстановке, могут не только обнаружить у себя неадаптивные стереотипы поведения, но и попробовать другие способы общения в специально созданных ситуациях. На этом этапе рекомендуются практики релаксации, стабилизирующие эмоциональное состояние человека, способствующие душевному равновесию и гармонии с окружающим миром. Методики: «Семь стилей взаимоотношений» и «Знаковая система взаимодействия» (см. Модуль 1. Лекции. 4-8) .

Консультанту нужно быть готовым рассматривать конфликтные ситуации человека в любой приемлемой для

него форме, поэтому рекомендуется широко использовать техники и методы свободных ассоциаций (обсуждение картин, карикатур и т.д.) , переноса (игротерапия, психодрама) , проекции (сказкотерапия, просмотр фильмов с обратной связью) и т.д.

На этом этапе клиент приступает к моделированию нового, желаемого образа жизни. Оптимальный вариант – продумывание целевых установок по семи уровням. Можно уточнить процесс целеполагания следующими вопросами:

Что вам нужно, чтобы достичь цели?

Как вы узнаете, что достигли цели?

Как окружающие узнают, что вы достигли своей цели?

Как вы сами мешаете себе достичь цели (например, забывание, выполнение двух дел одновременно, желание делать всё безукоризненно, стремление всем угодить, невнимание к своим потребностям и т.д.) ?

4.Подведение итогов консультативной сессии.

Последняя встреча должна быть посвящена подведению итогов и установлению важнейших результатов терапии. Консультант и клиент- семья обсуждают перспективы дальнейшего сотрудничества, определяется домашнее задание и контрольные встречи с семьей.

Библиографический список

Основная литература

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3.Валеева, Г.В. Гармонизация детско - родительских отношений [Текст]: учебно- практическое пособие Г.В. Валеева. Челябинск: Изд -во Юж. Урал. гос. гуман. пед. Ун-та, – 2016 – 250 с. ISBN 978-5-906777-94-2

Дополнительная литература

4.Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. - (Мастер-класс) . - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023) .

5.Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва:

Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111 - ISBN 978-5-9765-2427-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088> (22.01.2023) .

6.Капустин, С.А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С. А. Капустин. - Москва: Когито-Центр, 2014 - 240 с. - 978-5-89353-419-1. <http://www.knigafund.ru/books/176001>

7.Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и коррекции: учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. - Минск: РИПО, 2016. - 80 с. - Библиогр.: с. 73 - ISBN 978-985-503-588-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023) .

8.Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023) .

9.Нейпир, О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е.В. Кукаркина, Б.А. Кукаркин, О.Е. Мозжухина. - Москва: Когито-Центр, 2005. - 344 с. - ISBN 5-89353-139-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473>(22.01.2023) .

10.Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с.: схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2234-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (22.01.2023) .

11Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис; пер. В. Мершавка. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 192 с. - ISBN 978-5-89353-160-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56545>(22.01.2023) .

Практические задания и самостоятельные работы по дисциплине (модулю 3) «Алгоритм психосистемного семейного консультирования».

Практические задания к лекции 1. «Методика «Согласования ожиданий»

Цель: овладеть методиками «Ментальное психосистемное моделирование» и «Согласование ожиданий».

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: овладение методиками «Ментальное психосистемное моделирование» и «Согласование ожиданий».

Задание 1. Составьте текст со – настройки на основе методики Ментальное психосистемное моделирование.

Задание 2. Представьте идеальную консультацию, идеального консультанта и клиента-семью. Мысленно проведите согласование ожиданий и запишите результат, заполнив таблицу.

Ожидания от психосистемного семейного консультирования	Количество членов семьи, выбравших данное ожидание, %	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
		семья	консультант

Практические задания к лекции 2. «Этапы исследования проблемы семьи».

Цель: научиться применять методики «Четырехугольник», «Образ Я» в семейном консультировании для исследования проблемы семьи.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: овладение методиками «Четырехугольник» и «Образ Я» в семейном консультировании для исследования проблемы семьи.

Задание 1. Заполните таблицу. Какому уровню соответствуют установки.

Уровень системы отношений	Негативная установка семьи
	«Жизнь опасна»
	«Чувствовать - опасно»
	«Успех - дел сильных»
	«От нас одни неприятности»
	«Я плохая (мать, хозяйка...)»
	«Жизнь - игра» «Бог несправедлив»

Задание 2. Заполните таблицу стадии развития семьи.

Стадии развития семейной системы («Четырехугольник»)	Стадии формирования образа семьи («Образ Я»)	Содержание стадии	Вопросы для анализа
--	--	-------------------	---------------------

Практические задания к лекции 3. «Анализ субъективной составляющей здоровья»

Цель: овладеть технологией анализа субъективной составляющей здоровья семьи.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: овладение технологией анализа субъективной составляющей здоровья семьи.

Задание. Напишите эссе, в котором проанализируйте, как вышеперечисленные показатели субъективного здоровья влияют на отношения в семье, по следующему плану:

а) введение должно включать краткое изложение вашего понимания и подход к ответу на данный вопрос, краткие определения ключевых терминов.

б) содержание основной части эссе предполагает развитие вашей аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу.

в) заключительная часть эссе может включать краткое изложение ваших основных аргументов, но постарайтесь, чтобы оно было очень кратким.

Практические задания к лекции 4. «Модель мира членов семьи. Формулирование реального запроса семьи.»

Цель: научиться выявлять модель мира членов семьи и формулировать реальный запрос семьи.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: уметь выявлять модель мира членов семьи и формулировать реальный запрос семьи.

Задание 1. «Стереотипное поведение»

Цель. Отработка навыков выявления стереотипного поведения.

Инструкция. Рассмотрите любой пример неконструктивного (стереотипного) поведения наблюдаемый вами в жизни, и выделите в нем элементы: непосредственно стереотипное поведение, стереотипное переживание, стереотипное мышление, стереотипную установку, запускающую стереотипное поведение.

Задание 2. Для каждого варианта из предложенного ниже практикума сделайте подобный анализ:

1) запишите в первой строке таблицы неконструктивное (стереотипное) поведение;

2) запишите во второй строке разрушающие чувства, возникающие в данной ситуации;

3) запишите в третьей строке шаблон мышления, лежащий в основе группы разрушающих переживаний и стереотипного поведения;

4) установите и запишите в четвертой строке, какая стереотипная установка может «запустить» данное стереотипное поведение.

Вариант 1. Каждый вечер, когда сажусь за компьютер писать книгу, он включает магнитофон на полную громкость. Я просто шалею! Сколько же это будет продолжаться? Неужели он не понимает, что мне плохо?... Пыталась ему объяснить, но он не слушает.

Вариант 2. Я все время за него волнуюсь, когда он уезжает. При этом постоянно в голову лезут тревожные мысли: вдруг встретится кто недобрый, денег не хватит, заболеет... Боюсь, что с ним что-то может случиться, и я останусь одна. На старости лет воды некому подать будет.

Вариант 3. Когда мама с папой ругаются, я обычно молчу и ухожу в свою комнату. Чтобы заглушить обиду и страх, я включаю компьютер и начинаю играть. Ну, и пусть себе ссорятся. Мне никто не нужен.

Вариант 4. Никак не могу смириться с мыслью, что сын не поступил в институт. Стала плохо спать по ночам, постоянно болит сердце. Боюсь, что его заберут в армию. А каким он

придет после армии? Иванову отец поможет, Петрову – дядька, а я – что я одна могу?

Вариант 5. Каждый раз, когда меня просят провести какое-нибудь занятие, я заболеваю. Так обидно, ведь, сколько ждала, мечтала... Столько времени, сил вложено. Так, видимо, на роду написано.

Вариант 6. Каждый день я с рынка приношу тяжелую сумку с продуктами. И ни разу он не зашел в магазин сам. А я думаю, ну за что мне такое, все женщины как женщины, а я как ломовая лошадь. Если я не принесу продукты, то мы так голодными и останемся.

Вариант 7. Я все время стараюсь приготовить на ужин что-то разнообразное, а муж приходит с работы голодный, все быстро съедает, и даже не замечает моих стараний. Так становится обидно. Я же спешу с работы, не смотрю любимый сериал, всю душу вкладываю, а он... Он меня не любит.

Элементы стереотипного поведения	Слова клиента	Интерпретации консультанта
Неконструктивное (стереотипное) поведение		
Соответствующие этой реакции разрушающие переживания – стереотипное переживание		
Обнаруженный шаблон (паттерн) неконструктивного мышления – стереотипное мышление		
Иррациональные установки, запускающие реакцию – стереотипные установки		

Задание 4. Перефразировать реальный запрос клиента

Цель. Научиться перефразировать реальный запрос клиента.

Инструкция. Придумайте 5 предложений консультанта, которые бы соответствовали схеме из 4-х блоков: стандартная фраза техники перефразирования - реальный запрос клиента (предмет исследования) - актуальная для клиента сфера жизнедеятельности (область исследования) - гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса».

Пример. «Я Вас правильно понял, Вы хотите освоить новую специальность, чтобы получить признание в коллективе, где Вы работаете, но не уверены, что у Вас хватит способностей»

Задание 5. «Реальный запрос»

Цель. Научиться определять уровень области исследования и уровень предмета исследования запроса клиента в системе отношений человека с окружающим миром.

Процедура. Вам предлагается список перефразированных консультантом возможных запросов клиента. Каждый запрос клиента представляет область исследования одной из сфер жизнедеятельности человека. Предмет исследования определяется ключевым словом в реальном запросе клиента.

Инструкция. Определите область исследования проблемы клиента и ее уровень в системе отношений человека с окружающим миром; предмет исследования запроса клиента и его уровень.

Список запросов клиента, перефразированных консультантом:

1. Я вас правильно понял(а) , вы хотите изучить консультирование, чтобы найти общий язык с сыном, но не знаете с чего начать?

2. Я вас правильно понял(а) , вы хотите, чтобы рядом с вами был спутник жизни, который бы помогал обеспечивать приемлемый для вас уровень материального благополучия, но не знаете, что для этого нужно сделать?

3. Я вас правильно понял(а) , вы хотите заняться какой-либо общественной деятельностью, чтобы найти новый смысл в жизни, но боитесь, что без поддержки вам не справиться?

4. Я вас правильно понял(а) , вы хотите создать сплоченную команду на предприятии, чтобы повысить его конкурентоспособность на рынке, но не знаете, как это сделать?

5. Я вас правильно понял (а) , вы хотите повысить свою квалификацию, чтобы расширить пространство своей профессиональной реализации, но боитесь, что не хватит сил.

Задание к лекции 5. «Технология личностного развития «Психология образа»» и определение смысла жизни членов семьи».

Цель: овладеть технологией «Технология личностного развития «Психология образа»» и технологией определение смысла жизни членов семьи.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: владение технологией «Технологией личностного развития «Психология образа»» и технологией определение смысла жизни членов семьи.

Задание.1.Используйте технологию личностного развития «Психология образа» в режиме самообследования в течение 21 дня. Сделайте письменную интерпретацию ваших выполненных рисунков (21 рисунок) , сформулируйте смысл жизни на основе последнего рисунка.

Задание к лекции 6. «Исследование существующих приоритетов развития отношений в семейной системе. Модель «Не ЗОЖ».

Цель: овладение методиками исследования существующих приоритетов развития отношений в семейной системе и построения сценария возникновения и развития проблемы (Модель «Не ЗОЖ») .

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: владение методиками исследования существующих приоритетов развития отношений в семейной системе и построения сценария возникновения и развития проблемы (Модель «Не ЗОЖ») .

Задание 1: определите, какие ключевые слова должны соответствовать каким уровням отношений. Исправьте таблицу.

	Уровень системы отношений	Ключевые слова для определения уровня системы отношений
1	чувственный мир	физическая красота, физическая сила, физическое здоровье, материальное благополучие, физическая неполноценность (дефект) , болезнь, нужда, бедность...
2	Межличностные отношения	радость, комфорт, душевное равновесие, спокойствие, равнодушие, переживания, волнение, печаль, депрессия, уныние, скука, тоска, гнев, злость...
3	мир коллективных (семейных) отношений	Мысли, установки, ум, интеллект, знания, информация, способности, интересы, обучение (получение знаний) .
4	материальный мир	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, признание, ответственность, конфликт в отношениях с конкретным человеком или в обобщенном смысле (никому не интересен, в том числе и себе) ; родитель (как представитель личных интересов)
5	информационный мир	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, творчество, признание,

		ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с коллективом; мастерство, профессионализм, профессиональная реализация, деятельность
6	мир общественных отношений	Уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с обществом; государство, закон, система ценностей, принципы, начальник (как представитель интересов организации), Бог, согласование ресурсы, время, свобода, общественный статус, место в обществе, права,
7	мир общечеловеческих отношений	Перспектива, цели, идеалы, миссия, будущее

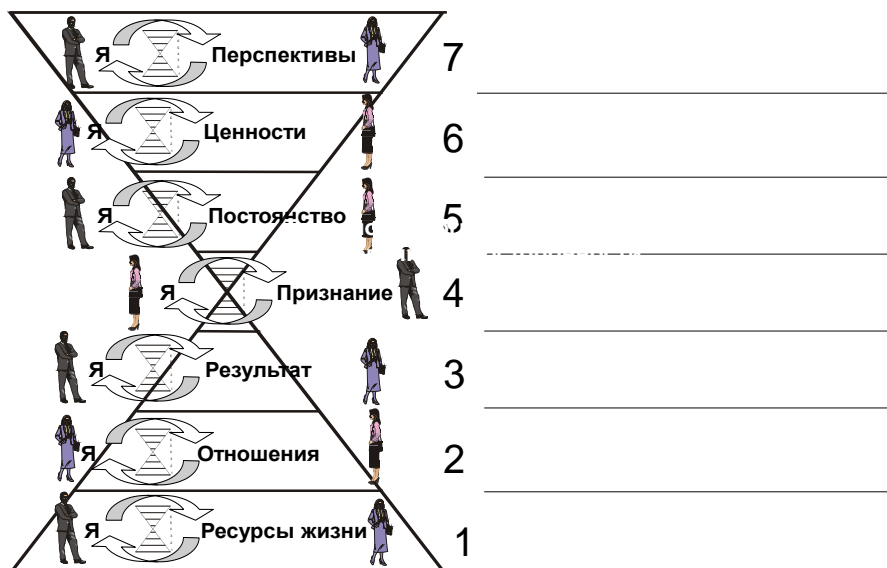
Задание 2. Составьте таблицу «Иерархия ценностей (ресурсов)».

Уровень ценностей (ресурсов)	Ценности (ресурсы)	Содержание
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Задача 3. Составьте сценарий «Не ЗОЖ» для консультации, описанной в лекции, по предложенной ниже схеме.

Модель ЗОЖ

Учет многообразия факторов окружающего мира и способность к согласованности развития при определении характера поведения человека



Задание к лекции 7. Анализ жизненной позиции членов семьи. Модель «Жизненная позиция».

Цель: овладение методиками исследования жизненной позиции членов семьи.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: владение методиками исследования жизненной позиции членов семьи.

Упражнение «Интерпретация».

Цель: Научиться интерпретировать различные установки членов семьи на основе модели «Жизненная позиция».

Инструкция: интерпретируйте текст, представленный в таблице с опорой на модель «Жизненная позиция».

Установка клиента	Жизненная позиция	Интерпретация
«Я всегда хотела быть женщиной»	Позиция доминирования	Человек нее принимает и не понимает себя, навязывая себе свое виденье

		действительности.
« Я никому не верю»		
«В моей жизни нет ничего хорошего»		
«В моей жизни нет смысла»		
« Я никому не нужен»		
«Я замучила себя и других»		

Задание к лекции 8. Методики построения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ»».

Цель: овладение методиками построения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ»».

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: владение методиками построения модели новых отношений в семье: «Иерархия приоритетов личного развития», «Модель «ЗОЖ»».

Задание 1.

Инструкция.

1) Составить план своего обычного дня. Затем распределите время по другим сферам вашей деятельности в течение дня с точным указанием временных границ. Определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день.

2) Составить план своего эффективного обычного дня.

3) Составьте список того, что Вам необходимо для повышения эффективности обычного дня.

Задание 2.

Инструкция. Отметить на 7-ми уровнях наблюдаемые вами проблемы («Модель «Не ЗОЖ»») . Порядок, в котором

клиент отметит проблемы, и является его сценарием возникновения и осознания проблем. Затем пропишите порядок разрешения проблем («Модель «ЗОЖ»), и укажите предполагаемые методики психологического консультирования семьи на каждом уровне отношений.

Задание к лекции 9. «Работа с журналом консультации из практики обучающихся. Супервизия».

Цель: научиться работать с журналом консультаций и составлять рекомендации семье.

Опыт, который должны приобрести обучающиеся: умение работать с журналом консультаций и составлять рекомендации семье.

Задание 1. Заполните таблицу.

Методика	Цели	Содержание	Результат применения	Стадия консультирования
----------	------	------------	----------------------	-------------------------

Задание 2. Разработайте и обоснуйте алгоритм разрешения проблемных семейных ситуаций и рекомендации семье в случае предложенных ниже ситуаций,

Случай. Непредсказуемо изменчивое настроение членов семьи, включая:

- неожиданные, необъяснимые изменения настроения,
- депрессивные состояния,
- снижение работоспособности,
- бессонницу.

Задание 3. Проанализируйте 12 консультативных бесед с семьей по схеме заполнения журнала консультирования.

Этапы исследования проблемы семьи.

Стадия консультирования	Интерпретация и выводы консультанта.
Первичный запрос семьи	
жалобасемьи	
Стереотипное поведение семьи	
Реальный запрос семьи	

Область исследования:

-
1. Предмет исследования:
 2. Сценарий « Не-ЗОЖ»\ «ЗОЖ».
 3. Сфера жизнедеятельности
 4. № проблемы «Не-ЗОЖ»
 5. Жизненная позиция
 6. Интерпретация и выводы консультанта.
 7. № проблемы «ЗОЖ»
 8. Рекомендации консультанта
(моделирование ЗОЖ)

Итоговый тест.

«Технологии психосистемного семейного консультирования»

1) Метасистема – это:

а) управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам;

б) множество связанных между собой элементов

в) элемент, направленный на выполнение общих целей развития

8) Система – это.....

с) множество связанных между собой элементов

б) управляющий объект, задающий стратегию развития;

в) элемент, направленный на выполнение общих целей развития

9) Подсистема – это

а) элемент, направленный на выполнение общих целей развития

б) множество связанных между собой элементов

в) управляющий объект, задающий стратегию развития.

Верно или неверно?

2) Психосистемное семейное консультирование

– это психологическая помощь психически здоровым членам семьи в совладении с семейными проблемами, выраженными через внутриличностные и межличностные затруднения в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.

Ответ – верно.

3) Какие универсальные правила относятся к закону полярности?

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии семьи, как психологической системы;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («я») членов семьи;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации членами семьи какой-либо потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности

г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника;

д) проблема, связанная с затруднениями членов семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;

е) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении членов семьи (симптомов) ;

з) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

4) Какие универсальные правила относятся к закону преемственности и подобия?

а) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в системе коллективного взаимодействия и сотворчества;

б) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизнедеятельности стереотипном поведении семьи (симптомов) ;

в) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым) ;

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

г) причины, поддерживающие симптоматическое состояние семьи, возникали в разные циклы ее развития.

5) Какие универсальные правила относятся к закону причинной обусловленности;

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы семьи;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности;

г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника;

д) проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в их системе коллективного взаимодействия и со-творчества;

е) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов);

з) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым);

и) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи;

й) причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные циклы развития семьи;

б) Какие универсальные правила относятся к закону цикличности?

а) баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения семьи с

окружающим миром; баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии в семье;

л) кризисы в жизни семьи возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального циклов развития семьи;

м) психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла семьи;

н) основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «образа семьи»;

б) любая проблема возникает в результате выбора семьей направленности развития;

в) решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему;

г) здоровье семьи зависит от способности ее членов брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

7) Какие универсальные правила относятся к закону альтернативности?

а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы;

б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семейной системы;

в) проблема, связанная с затруднениями в реализации членами семьи какой-либо потребности, указывает на ее несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности;

г) любая проблема возникает в результате выбора семьей направленности развития;

п) решение проблемы начинается с изменения отношения членов семьи к происходящему;

р) здоровье семьи зависит от способности ее членов брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

8) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует первому циклу в жизни семьи?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль

поведения, направленность развития и реализации в мире,ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) . в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) . это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

9) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует второму циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) **развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;**

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и

управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) . это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

10) Какие из перечисленных ниже характеристик соответствует третьему циклу в жизни человека?

а) в этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируется ее, уникальность, стиль поведения, направленность развития и реализации в мире, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-цель»;

б) развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный) , это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п. ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-он(а) »;

в) развитие общественного сознания (социально-сознательный) , в этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством со-творчества семьи, ключевой алгоритм развития в этом цикле - «я-мы»;

г) международный (общечеловеческий) , это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

12) Какие года в жизни семьи относятся к началу нормативных кризисов развития?

- а) 7,
- б) 14,
- в) 21,
- г) 28,
- д) 35,
- е) 42,
- и) 49,
- к) 56,
- л) 63

м) все ответы верны.

13. Какие характеристики женских проявлений в семье вы знаете?

- а) активности,
- б) объединения,**
- в) организации условий для реализации идеи,**
- г) формирования системы отношений.**

14. Какие характеристики мужских проявлений в семье вы знаете?

- а) активности,**
- б) возникновения идей,**
- в) формирования целей развития**
- г) объединения.

15. В чем заключается влияние матери на отношения?

- а) эмоциональность,**
- б) понимание других,**
- в) способность к адаптации,**
- г) эмоциональная устойчивость,**
- д) дисциплинированность,
- е) целеустремленность,
- ж) эгоизм.

16. Как сказывается отсутствие матери на проявлении мужчины в жизни?

- а) эмоциональная неразвитость,**
- б) неспособность понимать другого;**
- в) заняты только собой, карьерой,**
- г) трудности в отношениях с женщинами.

17. Как сказывается отсутствие матери на проявлении женщины в жизни?

- а) эмоциональная неразвитость,
- б) неспособность понимать другого;
- в) заняты только собой, карьерой,**
- г) трудности в отношениях с женщинами,
- д) стремление к браку с мужчинами значительно старше себя;**
- ж) амбициозны.**

18. В чем суть женско-мужских отношений?

- а) активности,
- б) возникновения идей,

в) в мужчине рождается чувствительность, развивающиеся чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности

г) объединения,

д) организации условий для реализации идеи,

ж) в женщине зарождается умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее.

19. В чем заключается влияние братьев и сестер?

а) эмоциональная устойчивость,

в) целеустремленность,

г) эгоизм,

д) во взаимодействии с ровесниками,

в умении сотрудничать,

20. В чем заключается влияние отца на развитие детей?

а) эмоциональная устойчивость,

б) дисциплинированность,

в) целеустремленность,

г) эгоизм,

Выбрать правильные ответы

21. Какие общие черты формирует отсутствие отца на мужчин и женщин?

а) эгоизм,

б) авторитарность,

в) безответственность,

г) «ничего не хотят»,

д) отсутствие творчества.

ж) решают сами все проблемы

з) ждут сильного мужчину,

и) сильную женщину

к) агрессивно отстаивают свои права

22. Источники семейных нарушений- это?

а) функциональная пустота, т. е. ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, не выполняется;

б) трудности адаптации к факту, событию, породившему, неблагоприятный вариант развития семьи.

в) все ответы верны

23. Психическая травма — это?

-
- а) психическое переживание,
 - б) психотравмирующее переживание,
 - в) действие,
 - г) неудовлетворенность.

23. Какая схема верна?

а) **Нарушения семьи — психическая травма — нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) .**

б) Нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) — психическая травма — нарушения семьи.

в) Психическая травма — Нервно-психическое расстройство индивида (члена семьи) — нарушения семьи.

24. Какие характеристики семейнообусловленных психотравм верны?

а) Состояние глобальной семейной неудовлетворённости (семейная фрустрация) возникает при резком расхождении между реальной семейной жизнью и ожидаемой.

б) Семейная тревога возникает при страхе что с членами семьи что-то произойдет, неуверенности в чувствах.

в) Непосильное нервно-психическое и физическое напряжение возникают при противоречивых требованиях, препятствиях в удовлетворении потребности, безвыходности положения, зависимости.

г) Чувство вины перед семьей возникает под действием установки - «Я все мешаю».

д) все ответы верны.

25. Что такое любовь?

а) **любовь — способ жизни;**

б) **способ организации пространства отношений во времени**

в) состояние;

г) чувство.

26. Что такое пассивная форма со-зависимости?

а) **подчинение.**

б) господство,

в) доминирование.

27. Что такое активная форма со-зависимости?

а) подчинение.

б) **господство,**

в) **доминирование.**

28. На каких принципах развиваются со-зависимые отношения?

- а) конкуренции,
- б) сохранение целостности и индивидуальности партнеров,
- в) борьбы за выживание.

29. На каких принципах развиваются партнёрские отношения?

- а) конкуренции,
- б) сохранение целостности и индивидуальности партнеров,
- в) борьбы за выживание.

30. Со-зависимость – это?

- а) специфическое состояние;
- б) контроль действий другого человека;
- в) приобретенное поведение;
- ж) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека

31. Партнерство – это?

- а) специфическое состояние;
- б) семейная болезнь
- в) отношения;
- г) баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека.

32) Какая из представленных схем относится к доминированию?

- а) Я+- ОНИ-
- б) Я- ОНИ+
- в) Я+ ОНИ+
- г) Я- ОНИ-

Выбрать правильные ответы.

33. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в физической сфере жизнедеятельности

- а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;
- б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение.

34. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в эмоциональной сфере ее жизнедеятельности

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение;

35. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в сфере интеллектуального развития?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение.

36. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в межличностной сфере ее жизнедеятельности?

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) конструктивное межличностное общение.

37. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в психосоциальной сфере ее жизнедеятельности?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

д) **самоактуализация в определенной профессиональной сфере.**

38. Какой результат развития семьи можно прогнозировать в общественно-иерархической сфере ее жизнедеятельности?

а) хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

б) чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

в) интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

г) **общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и завоевать их признание.**

39. Что такое «цель развития»?

А) **осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;**

б) совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи;

в) совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи;

г) совокупность принципов, обеспечивающих условия для развития семьи.

40. Что такое «стиль общения»?

а) осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения;

б) **совокупность частных установок, обеспечивающих условия для развития семьи,**

в) **совокупность понятий, обеспечивающих условия для развития семьи;**

г) **совокупность принципов, обеспечивающих условия для развития семьи;**

д) **совокупность ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития семьи.**

41. Алгоритм изменения внутреннего состояния консультанта состоит из?

- а) определения исходного состояния;
- б) определения желаемого состояния;
- в) конкретного способа изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;
- г) экологической проверки выбранного состояния;
- д) релаксации.

42. Со-настройка на процесс консультирования состоит из?

- а) определения исходного состояния;
- б) релаксации;
- в) единения с миром;
- г) моделирования процесса будущей беседы;
- д) визуализации результатов будущей беседы.

Выберите правильные ответы.

43. Вид слушания, который используется при общении с человеком по поводу лично-важных, значимых для него вещей, направленный на понимание чувств клиента и сопереживание ему:

- а) Пассивное слушание;
- б) Активное слушание;
- в) **Эмпатическое слушание.**

44. Какая из техник направлена на передачу клиенту его же сообщения:

- а) Техника молчания;
- б) **Техника перефразирования;**
- в) Конфронтация.

45. Вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта:

- а) **Пассивное слушание;**
- б) Активное слушание;
- в) Эмпатическое слушание.

46. Вид слушания, который подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам клиент:

- а) Пассивное слушание;
- б) **Активное слушание;**
- в) Эмпатическое слушание

47. К какой микротехнике относиться эта фраза «Если я вас правильно понял...»?

- а) Техника молчания;
- б) Техника перефразирования;**
- в) Конфронтация.

Верно или неверно?

48. **Катарсис – способность субъекта освободиться от негативных переживаний, отрицательных ментальных актов и испытать радость–удовлетворение от осознания причинности (нового взгляда) проблемных зон, увидев способы их трансформации и преобразования.** Ответ: верно

49. **Инсайт – это новый способ ощущения, анализ и дифференциация накопленного опыта.** Ответ: верно

Верно или неверно?

50. **Психологическое консультирование – это психологическая помощь психически здоровым людям\семьям в совладении с различного рода внутрличностными и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.** Верно

51. **Консультативный контакт – это уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому\другим использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.** Верно

52. Условиями консультативного контакта являются:

- а) присутствие;
- б) доступность;**
- в) отстраненность;
- г) экспрессивность;
- д) закрытость;
- ж) «ситуации доверия»;

54. Конструктивные запросы бывают:

- а) запрос об информации;**
- б) запрос о помощи в самопознании;**
- в) запрос о помощи в саморазвитии;**
- г) запрос о снятии симптома.
- д) запросы, содержащие предельные обобщения;

55. К неконструктивному запросу относятся:

-
- а) запрос об информации;
 - б) запрос о помощи в самопознании;
 - д) **запросы, содержащие предельные обобщения;**
 - г) **манипулятивные;**
 - д) **фасадные.**

Выберите правильный ответ.

56. Что такое сопротивление?

а) **противодействие, которое неосознанно оказывает клиент попыткам проникновения в его сознание «вытесненного комплекса».**

б) механизм психологической защиты

в) подавление

г) отрицание,

Выберите правильный ответ.

57. Каковы показания для применения метода «Экзистенциальный анализ» в психологическом семейном консультировании?

а) нарушенный диалог,

б) моральные конфликты в семье,

в) страдания от ощущения бессмысленности и пустоты,

г) неуверенность,

д) **все ответы верны.**

58. Каковы противопоказания применения метода «Экзистенциальный анализ» в психологическом семейном консультировании?

а) нарушенный диалог,

б) моральные конфликты в семье,

в) **тяжелая депрессия,**

г) **страх.**

59. Раппорт — это...

а) **подстройка и ведение;**

б) ведение;

в) подстройка;

60. Многоуровневая коммуникация — это:

а) **когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все значения слова;**

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

61. Составные части схемы перефразирования запроса клиента?

а) реальный запрос клиента (предмет исследования) ;

б) актуальная для клиента сфера жизнедеятельности (объект исследования) ;

в) гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса;

г) **все ответы верны.**

62. Что определяет «Я-концепция»?

а) механизм психологической защиты,

б) **как будет действовать индивид в конкретной ситуации,**

в) **как он будет интерпретировать действия других,**

г) **представления о том, что должно произойти в его отношениях,**

Выберите правильный ответ.

63. Верно или не верно? По окончании работы перед членами семьи нужно поставить вопросы:

1. Всё ли для Вас понятно и убедительно?

2. Как Вы собираетесь действовать дальше?

а) **верно,**

б) не верно.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Арпентьева Мариям Равильевна – доктор психологических наук, доцент, внештатный эксперт, ГБУ КО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Содействие”», Калуга, Российская Федерация, e-mail: mariam_rav@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

CONCLUSION

Information about author

Arpentieva Mariam Ravilievna – Grand Doctor (Grand PhD) of Psychology, Associate Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural History, Academician of the International Academy of Education, free researcher, Center for psychological, pedagogical, medical and social assistance "Assistance", 44, Dostoevskiy str., Kaluga, 248000, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>, e-mail: mariam_rav@mail.ru

Требования к личности и профессиональной компетентности терапевта высоки и многообразны. Для того, чтобы дать о них представление, приведем один из перечней критериев пригодности к деятельности психологического консультанта:

1. Незаурядные интеллектуальные способности и возможности быстрых оперантных суждений.
2. Оригинальность в сочетании с уравновешенностью, свидетельствующая о полноценности внутренних ресурсов.
3. Любознательность, способность "свежо" воспринимать, склонность к самопознанию.
4. Интерес к людям как к отдельным личностям, а не как к объектам манипуляций даже мотивированных помощью.
5. Критичность к собственной личности, чувство юмора.

6. Осознание сложности мотиваций и многообразия внешних и внутренних факторов, приведших к факту консультирования.

7. Терпеливость, такт, отсутствие заносчивости и позы.

8. Способность устанавливать теплые и доверительные терапевтические отношения сотрудничества.

9. Работоспособность, привычка к методичному труду, возможность выдерживать давление.

10. Отсутствие боязни принятия ответственности.

11. Личностная интегрированность, самоконтроль, выдержка и стабильность поведения.

12. Нравственность, внимание к этическим аспектам процесса.

13. Общая образованность, глубокий интерес к психологии.

• Однако одним из основных критериев профессионализма остается соблюдение этических принципов своей работы. Позиция квалифицированного психолога основана на профессиональной рефлексии и принципах профессиональной деятельности. Позиция неквалифицированного психолога основана на его Я-концепции. Различие ценностных установок по отношению к клиенту (другому человеку) у психолога-профессионала и психолога-непрофессионала проявляется также на уровне конкретных способов понимания клиента и самого себя, предпочтении той или иной модели общения с клиентом (Абрамова Г.С., 1995, Алешина Ю.Б., 1993, Копьев А.Ф., 1993, Кан М., 1996, Мастеров Б.М., 1998, Мей Р., 1995, 1997, Орлов А.Б., 1997, Роджерс К.Р., 1994, Саймон Р., 1996, Ялом И.Д., 1996 и др.) .

Можно выделить несколько типичных ошибок консультанта-фасилитатора (Айзенк Г., 1994, Роджерс К., 1994, 1997, Орлов А.Б., 1997 и др.) :

1) стремление использовать клиентов в своих интересах,

а) отягощенность “большими личными проблемами” (часто свойственна консультантам, у которых все клиенты “говорят на одну тему”) ;

б) желание как можно дольше продлить контакт с “выгодным” или поддерживающим самооценку консультанта клиентом,

в) подталкивание и манипулирование клиентами в направлении к своим целям, лежащим как внутри, так и вне поля консультативного взаимодействия,

2) оценка эффективности помощи по ее драматичности (“силе катарзиса”, стремление “подвесить” клиента: для чего часто используется введение клиента в “трансное” или истерическое, депрессивное состояние) ; манипуляции с целью повышения активности клиентов (с другой стороны, желанием повышения активности клиента малокомпетентные терапевты довольно часто могут мотивировать, например, свое стремление узнать о клиенте больше, чем он готов рассказать, использование клиента в сексуальных целях и т.п.) ;

3) негибкая ориентация на одну стратегию (неминуемо приводящая к обнаружению огромного числа “глубинных сопротивлений” клиента) , отсутствие серьезной проработки индивидуального и профессионального опыта; навязывание клиенту собственной системы ценностей и норм,

4) слишком частая интерпретация причин и мотивов поведения клиентов, за которой обычно стоит либо попытка неумелой демонстрации собственной компетентности или излишне сильно выраженное желание “помочь” другому, “решить проблему”; допросы и длительные расспросы клиента о незначительных для него деталях, на основании которых позже делается вывод о сути “проблемы” клиента,

5) отсутствие личного участия (иногда проявляется как полное отсутствие желания слушать клиента: на стадии выслушивания такому консультанту постоянно “все понятно”, на следующих стадиях - он, обычно, предпочитает говорить сам) и др.

Психотерапевт в той или иной мере привносит во взаимоотношение с клиентом своеобразие своей личности, собственной системы ценностей и психотерапевтических технологий.

Осознание ценностных и эпистемологических основ психологического знания для специалиста является первой

необходимостью: важно не столько четкое знание того, что нужно делать в той или иной ситуации, исходя из требований той или иной психотерапевтической системы, сколько умение слушать свой внутренний голос, рефлексировать ценностные основания своих поступков и строить общение, руководствуясь заданной и соотнесенной с индивидуальными ценностями, субъективной картиной мира, той или иной стратегией взаимодействия. Речь идет о рассмотрении личностной интегрированности, конгруэнтности и проработанности консультанта как одним из важнейших условий эффективности оказываемого им помогающего воздействия.

Одним из интегративных показателей психологической компетентности специалиста является его представление о распределении ответственности за ход и результаты консультативного процесса.

Профессионально-личностное становление психолога-консультанта связано с поиском собственной, подчас уникальной, картины психотерапевтического процесса. Исключением не является и один из наиболее существенных компонентов и принципов этой картины - представления об ответственности, имплицитная теория ответственности психолога-консультанта.

Имплицитная теория ответственности консультанта представлена рядом измерений:

- 1) представлением о том, что такое ответственность,
- 2) представлением о том, кто, за что и в какой мере отвечает в ситуации консультативного взаимодействия,
- 3) представлением об основных способах ответственного поведения и трансляции ответственности клиенту, способах, которыми клиента транслирует и/или возлагает ответственность за происходящее с собой и в процессе психотерапии на специалиста,
- 4) представлением об основных ошибках и вариантах нарушений принципа ответственности, способах избегания ответственности и эффективных путях коррекции этих нарушений.

Поиск некоторых наиболее общих для всех теоретико-практических психотерапевтических ориентаций

компонентов моделей ответственности неизбежно приводит нас к необходимости определить основные постулаты психологической помощи. Они, по мнению ряда многих современных исследователей, таковы:

1) Высокий уровень сознавания терапевтом того, что он делает: можно делать все, если вы осознаете, что именно делаете, каковы возможные последствия и вероятные причины ваших поступков, как ваши слова и действия будут услышаны клиентом.

2) Личностная и профессиональная конгруэнтность специалиста: специалист можно делать все, что соответствует его внутренней сущности, глубинным интенциям и наиболее общим ценностным основаниям его собственного бытия.

3) Стремление понять клиента и активная трансляция этого стремления в процессе общения.

3) Главный принцип - уважение к клиенту как человеку: вы можете делать все, что не является нарушением человеческого достоинства и прав клиента, ваших собственных прав и достоинства.

Выработка собственной манеры, модели общения с клиентом и стратегии понимания клиента (то есть системы способов переработки смысловой информации) , соответствующих наиболее глубинным ценностным установкам субъекта, связана:

- на начальной стадии профессионального становления с отказом от ряда норм и моделей повседневно-обыденного общения и понимания,
- на стадии интеграции личностной и профессиональной идентичностей - с отказом от ряда “квазипрофессиональных” норм и поведенческих шаблонов, норм, диктуемых тем или иным психотерапевтическим мифом.

Сам по себе конструируемый или предлагаемый клиенту в ходе психотерапии миф в качестве одного из существенных компонентов включает систему представлений об ответственности. Обыденные “законы” приписывания ответственности хорошо известны. Эти законы входят в состав обыденной, “наивной”

эпистемологии (lay epistemology) . Начинающему консультанту, предлагается их отрефлексировать и “изжить”. Далее, в процессе профессионального развития предметом освоения, критической оценки и преобразования становятся собственно профессиональные мифы и представления.

Отказ от тех и от других может носить как частичный, так и тотальный характер, предполагая либо простое игнорирование, либо - демонстративный отказ - “вызов”. Мера осознанности стратегии отказа определяет действенность такого отказа и влияет на особенности выбора конкретной модели общения с клиентом, а также ряд таких феноменов как “толерантность к неопределенности”, склонность к психологическому сгоранию, устойчивость личностной позиции и когнитивной центрации консультанта в процессе понимания клиента и т.д. .

Общим местом большинства исследований проблемы ответственности в психотерапии является указание на существование двух основных векторов:

1) ответственность консультанта за себя (способность к самоуправлению, бережное и уважительное отношение к себе, своей работе и личности) ,

2) ответственность за клиента.

Наиболее дискуссионной проблемой считается последний вопрос: кончается ли ответственность консультанта за клиента рамками кабинета, периодом встреч или дальнейшей судьбой клиента в целом. Как правило, отмечается, что чем “наивнее” консультант, чем меньше он “напрыгался, предоставляя себя, свою помощь в порядке самоисстребления” своим клиентам, тем шире для него зона ответственности. Исходя из этого, решается вопрос об ответственности клиента за самого себя: какой процент ответственности за результаты психотерапии и его дальнейшую жизнь ему можно приписать: 100%, 50%, 10% или вообще 0%?

Но, как уже стало очевидным, выбор меры ответственности за другого, решение этого вопроса, тесно связано с выбором меры ответственности консультанта за самого себя. Только психически здоровый и личностно интегрированный консультант, сознающий свои

собственные проблемы и трудности, может эффективно помочь клиенту. Процедуры, которые использует для себя ответственный консультант: супервизорские консультации, самопсихотерапия, профессиональные тренинги и т.д. Чем ниже уровень профессиональной компетентности и личностной зрелости консультанта, тем менее он склонен помогать себе, используя по отношению к себе те же методы, что и по отношению к клиенту: обращаться за профессиональной психологической поддержкой.

Многое здесь решает привычный для консультанта или клиента локус контроля. Обычно для гармоничных межличностных отношений рекомендуется пропорция 50% : 50%. С другой стороны, отмечается, что в отличие от обыденных, в том числе близких, интимно-личностных отношений, консультативная встреча не имеет целью построение самих отношений. Терапевтические отношения используются скорее как средство излечения (Хараш А.У., 1999, Лейнг Р., 1995) . Поэтому привычные пропорции ответственности здесь не применимы.

Существенные различия моделей ответственности наблюдаются в немедицинской и медицинской моделях психотерапии. В медицинской терапии, в работе с пациентом: субъектом, лишенным чего-то, испытывающим нехватку (интеллекта, самоконтроля, социальных связей и т.д.) , консультант отвечает за все, в том числе за судьбу своего пациента.

В немедицинской модели консультант исходит из того, что всякое психологическое воздействие уступает способности человека быть здоровым: клиент - как человек, стремящийся к “самоусилению” и саморазвитию - отвечает за все или почти за все: за результат лечения, свое поведение в ходе сеансов психотерапии, свою жизнь, иногда - даже настроение консультанта.

Представления об ответственности фиксируются консультантом в ряде профессиональных иллюзий: материнской любви, иллюзии помощи и т.д. (Снегирева Т.П., 1990 и др.) . Имплицитная теория ответственности консультанта оказывается также связанной (выступает как

значимый компонент) с выбором конкретной стратегии понимания другого человека.

Если проанализировать типичные стратегии понимания психологом клиента, описанные в предыдущем разделе, то окажется, что:

а) в случае стратегии объяснения ответственность предполагает чувство стыда: довольно внешнее по сути переживание, стыд перед неким безличным профессиональным или научным сообществом, обществом в целом. Типичны попытки “морализаторства”, желание “перевоспитать” клиента. В случае непонимания конфликт решается не в пользу последнего: клиент объявляется “ненормальным”. Наблюдаются и случаи отказа: пожелания и рекомендации клиенту сменить терапевта, трансляция неприязненного отношения, отказ от помощи и т.д.. Декларируется право вмешательства и право оценивания клиента.

б) В случае стратегии интерпретации возникает тематика вины: неслучайно ей так много внимания уделяется в психоналитических подходах, во многом обращенных к феноменологическому описанию глубинной психической жизни человека. Вина является переживанием гораздо более глубоким и дифференцированным: консультант исходит из четко регламентированной системы правил и морально-нравственных норм. Со своим чувством вины консультант идет к собственному психоаналитику или супервизору. Консультант не работает с клиентом, пока не смог преодолеть свои внутренние проблемы.

в) В случае стратегии диалогического понимания мы встречаемся с действительно зрелым понятием ответственности. Ответственность персонифицирована и локализована. Проблемы ответственности являются предметом обсуждения, однако, консультант способен поддерживать устойчивую позицию “внеаходимости” (эмпатическое, “как если бы” - понимание) .

Помимо того, что восприятие ответственности связано с особенностями когнитивного стиля субъекта, предпочитаемых им стратегий осмысления происходящего, имплицитная теория ответственности связана с выбором

конкретной модели общения с клиентом. Одним из наиболее значимых делений здесь выступает ориентация на задачу (решение проблемы) и ориентация на отношения с клиентом. Последний вариант считается одним из наиболее неблагоприятных: теплые межличностные отношения могут мешать терапии. Клиенту нужны не столько эмоциональные “протезы”, сколько серьезная когнитивная проработка его проблем, требующая от консультанта “достаточной открытости его коммуникативных каналов” .

Поскольку консультанту бывает порой достаточно трудно не только “избегать соблазна манипулирования” другим человеком, но и просто удерживать ту самую “эстетическую” или эмпатическую дистанцию, на помощь ему приходит супервизор или ко-терапевт.

Супервизоры, ко-терапевты, профессиональное сообщество и социум в целом выступают еще одними объектами и субъектами ответственного поведения, явно или неявно вмешиваясь в процесс психотерапии. Они способны существенно модифицировать общение психолога с клиентом. Так, ко-терапевт и супервизор часто облегчают деятельность консультанта: с одной стороны, часть ответственности перекладывается на них. С другой, - мнению двоих больше доверяют. Однако самое главное - появление ко-терапевта и супервизора облегчает осуществление двух часто взаимоисключающих позиций: принятия (предполагающего проникновение консультанта в мир клиента) и необходимой для понимания “эстетической дистанции” (сохранение устойчивой позиции венаходимости) .

В новейших исследованиях психотерапии отмечается, что ответственность консультанта заключается в умении ответственности, умении отвечать клиенту. Профессионал - человек , который:

1) может прямо ответить на прямо поставленный вопрос.

2) способен, перефразируя Ж.Лакана (1966) , ответить клиенту и о клиенте.

Ответность - умение и желание понять клиента, транслировать это понимание, умение строить равноправные

отношения с клиентом, осознавать его возможности, а не только “недостатки”. Понимать, что клиент не всегда “тихое”, “беззлобное” и “забитое” существо. Непонимание, с которым сталкивается человек, в данном случае клиент, в своей обыденной жизни и процессе консультирования, делает его скорее агрессивным. А агрессивность выступает как мера непонимания. Консультанту важно помнить, что лучше, чем сам клиент, его собственную ситуацию часто не понимает никто.

Поиск адекватной позиции, позволяющей придерживаться той или иной имплицитной теории ответственности, в истории развития психотерапевтических систем привел к формированию нескольких моделей общения:

1) как педагог: предлагает советы и решения, навязывает оценки, постоянно присутствует в жизни клиента,

2) консультант выступает как “зеркало” - Эксперт: отвечает за собственную компетентность и клиента в рамках, определенных его психотерапевтическим мифом.

3) стремится быть фасилитатором - “сопровождает клиента” в его путешествии, “страхует” в наиболее опасных местах, сообщая важную для клиента информацию.

“Зеркало” стремится избегать советов, вопросов, комментариев и субъективных интерпретаций. Фасилитатор реализует “логику следования”: возвращая сказанное клиенту в виде парафразов и резюме, рекомендаций, направленных на развитие самоисследования клиента, разных видом “белого языка” (буквальных повторов сказанного клиентом с указанием конкретного действия, которое клиенту предлагается выполнить “здесь и сейчас”). Педагог выпрашивает, интерпретирует, оценивает, дает советы.

Таким образом, важной проблемой ответственного поведения является проблема соотношения вопросов и рекомендаций. Это различие особенно важно для начинающего консультанта, который часто встречается с двумя противоположными требованиями:

*запретом советов в большинстве профессиональных руководств и

*огромный запрос на них в рамках консультативных встреч.

Специального внимания требует уже упоминавшееся разграничение не- и профессиональных отношений. Оно обеспечивает свободу консультанта и клиента. Эффективная помощь близким становится возможной тогда, когда профессиональная компетентность специалиста существует не независимо и “помимо” его человеческой компетентности, а включена в нее как необходимый, но не единственный компонент (Копьев А.Ф., 1999, Хараш А.У., 1996 и др.) .

Тоже самое касается и помощи самому себе: действительно эффективной она становится тогда, когда человек научается доверять себе, принимать себя, свои желания “как данность” и “ценность”, смотреть на себя с “эстетической точки зрения” . Если не удастся развести и соподчинить профессиональные ценности специалиста личностным, психолог он переходит из профессиональной позиции в обыденную со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями для эффективности консультирования. С другой стороны возникает опасность иного рода: стать излишне дистанцированным и отстраненным, закрытым.

Таким образом, мы затрагиваем хорошо известную антиномию между включенной и невключенной позицией психолога-консультанта:

1) психолог может выступать как второе “Я” клиента, и в этом случае для него будет характерным “прямое эмоционально-сопереживательное участие” .

В первом случае мы встречаемся с двумя вариантами: симпатия (антипатия) и идентификация. Испытывая симпатию, консультант обычно идет по ложному пути. Симпатия является вариантом оценочного понимания, вариантом контр- и трансферных реакций. В частности, мы испытываем симпатию к людям, которые либо похожи на нас, либо на тех людей, которых мы считаем положительными, поведению которых мы бы хотели

следовать. Еще одна опасность для практикующего консультанта - идентификация, отождествление с клиентом, его эмоциональным состоянием. Оба эти “нарушения” должны стать предметом совместного с клиентом обсуждения и саморефлексии консультанта.

2) “Эксперт”, “консультант”, “врач”, предлагает клиенту прямое отстраненно-профессиональное участие. Здесь также существуют два основных типа, которые можно описать как различные варианты распада позиции эстетической венаходимости.

3) Личность, “я-для-себя-бытие” может быть услышана только при устойчивой и уверенной позиции вне нее (обозначенной в отечественных гуманистически-ориентированных исследованиях как позиция “эстетической венаходимости”) . Одно из нарушений принципа: промежуточный этап “распада” позиции эстетической венаходимости- этическая познавательная венаходимость. Объектом внимания для психолога выступает усеченная личность, как субъект, подлежащий моральной оценке и объект безучастного научного анализа. Результат использования такой стратегии - “оплощение дружности” психотерапевта” (Копьенв А.Ф., 1991 и др.) .

Второй вариант распада позиции эстетической венаходимости представлен позицией “учителя”, “туру”: не столько интерпретирующего проблемы клиента, сколько явно или неявно снабжающего его “руководствами к действию”, опирающимися на разделяемую консультантом систему ценностей.

Восстановление “внутреннего порядка” возможно лишь в диалоге с другим. Поэтому, близкие-другие обычно менее авторитетны, лишены “упругой” целостной, последовательной “венаходимости”. Поэтому, например, так трудно принимают профессиональный статус консультанта его друзья и родные. Желание подтвердить и/или опровергнуть профессиональную компетентность психолога по своей сути оценочно. Быть психологом для своих близких решается далеко не каждый терапевт. В некоторых системах (например, психоанализе) , это просто запрещено. В других - консультанту приходится прилагать

значительные усилия для того, чтобы сначала “дистанцироваться”, найти ту точку зрения с которой знакомого ему человека “лучше видно”, а затем - “вернуться”, насколько это представляется возможным, к конвенциональному стереотипу взаимоотношений. С этим же связаны трудности самопонимания консультанта: невозможность “эстетического восприятия” самого себя, своих переживаний и поступков. К. Роджерс использует для описания эмпатии выражение “как если бы”. Консультант испытывает состояние другого человека, “как если бы” оно было его. Другое определение эмпатии - видение мира глазами клиента, с его точки зрения, “как если бы” эта точка зрения была нашей. Таким образом, для эмпатии характерна внутренняя психологическая дистанция между нашим состоянием и состоянием другого. Утрачивая ее - утрачиваем эмпатию. Однако эмпатическая дистанция не означает отстраненности. Культура эмпатического контакта предполагает простроенность личностных границ консультанта. Способность к эмпатии и эстетической вненаходимости предполагают личностную зрелость, взрослость профессионала. Однако сущность терапевтической помощи такова, что сколь бы зрелым не оказывался консультант как человек и профессионал, отношения, которые он предлагает окружающим, полны риска.

Зрелые отношения, к которым он стремится, обычно возникают между людьми, готовыми: 1) отвечать - за себя и свои поступки, отвечать, идя навстречу другому, открыто выражая собственное мнение и позицию, 2) рисковать, сознавая неустойчивость и шаткость “обыденных” правил и норм. Это отношения между взрослыми людьми. Незрелые отношения строятся людьми не готовыми либо 1) рисковать кажущейся устойчивостью собственных норм и правил, либо 2) открыто отвечать другому человеку.

На наш взгляд, для начинающего консультанта важно не столько четкое знание того, что нужно делать в той или иной ситуации, исходя из требований той или иной психотерапевтической системы, сколько умение слушать “свой внутренний голос”, рефлексировать ценностные

основания своих поступков и строить общение, руководствуясь заданной и соотнесенной с индивидуальными ценностями, субъективной картиной мира, той или иной стратегией взаимодействия. Речь идет о рассмотрении личностной интегрированности, конгруэнтности и проработанности консультанта как одним из важнейших условий эффективности оказываемого им помогающего воздействия (Васко А. и др., 1995, Жуков Ю.М., 1996).

Такая «проработанность» предполагает:

- обращенность программ подготовки будущего специалиста к его опыту,
- постоянный процесс самопсихотерапии и самосупервизии начинающим и длительно практикующим специалистами,
- участие в супервизии и супервизорских группах – постоянное в начале профессиональной деятельности и периодическое – позднее,
- участие в профессионально ориентированных обучающих тренингах.

Рассмотрим основные моменты этих форм работы.

В программах подготовки консультантов особое внимание уделяется изменению опыта субъекта. Опытное (experiential learnin) обучение по сравнению с дидактическим или когнитивным подходом, ориентировано на ознакомление студентов с целостными ситуациями реальной жизни или смоделированными ситуациями столкновений представителей разных этнокультурных групп. В этих ситуациях есть и когнитивные, и аффективные и поведенческие компоненты. Б. Ханзел (Hansel В., 1988) выделяет четыре фактора экспириентального обучения, делающие его более эффективным, чем классические модели обучения.

1. Внутренняя мотивация, возникающая в процессе экспириентального обучения.

2. Реальный и определенный опыт пребывания в конкретной ситуации. Возможность использовать все свои навыки, знания и т.д. в решении проблем (не замыкаясь когнитивным подходом).

3. Непосредственная обратная связь (immediate feedback) в повседневных жизненных ситуациях. Она дает возможность осознания своих ошибок понимания происходящего, ошибок поведения и переживаний, подготавливает к принятию обоснованных решений о необходимости изменения.

4. Целостное обучение. В ходе экспериментального обучения происходит установление взаимосвязи между различными частями опыта, тогда как в традиционных моделях обучения каждая часть изучается индивидуально.

Одно из условий эффективности экспериментальных обучающих программ - тотальное погружение (total immersion) . По К. Гроув (Grove С., 1989) оно означает непосредственный постоянный, в той или иной степени эксклюзивный контакт с профессиональной деятельностью. В процессе осмысления опыта глубокого погружения человек адаптирует и упорядочивает свои впечатления (выводы) в четырех основных направлениях (Brislin R.W., 1993) :

- субъективном (“самочувствие”)
- объективном (как его воспринимаю другие) ,
- эффективность в решении задач (насколько хорошо удается их решать) ,
- отсутствие ряда психосоматических реакций, типичных для стресса.

Помимо простого погружения практикуются различные упражнения.

Один из наиболее интересных видов упражнений мы встречаем в работах П. Педерсона (Pedersen Р., 1994) . В своей модели мультикультурного консультирования он отмечает, что консультант нуждается в понимании:

□ происходящего в **эксплицитном диалоге клиента и консультанта,**

□ во **внутреннем диалоге клиента,**

□ во **внутреннем диалоге консультанта.**

Чем больше культурных различий между субъектами, тем более сложным является понимание внутреннего диалога клиента консультантом. Важно также сознавать, что

часть диалогов клиента является “позитивной” (подтверждающей понимание со стороны консультанта, правильности выбранной им линии поведения) , а другая часть - “негативной” (фиксирующей моменты непонимания и неадекватного поведения консультанта) . Консультируя клиента другой культуры терапевт может не понимать, почему клиент ведет себя так или иначе. При этом бывает и так, что консультант, понимая смысл переживаний клиента, не может их высказать, вербально оформить.

В триадической модели внутреннего диалога консультанта П. Педерсена (“triad model”) , описанной нами в разделе, посвященном индивидуальному психологическому консультированию, участвуют сам консультант и две его “субличности”: проконсультант и антиконсультант. Эта модель показывает, как консультант может использовать позитивный (про-консультативный) и негативный (антиконсультативный) внутренний диалог во взаимодействии с клиентом. Первоначально этот диалог рекомендуется организовать в процессе обучения в виде игрового ролевого интервью с клиентом, обратившемся по поводу проблем в личностной (идентичность) и межличностной (взаимоотношения) сферах, ситуации. когда возникают сомнения в профессиональной компетентности консультанта в целом, а также его способности и готовности к диалогическому взаимодействию с клиентом, к межкультурным контактам. Такого рода упражнения дают консультанту немедленную и качественно определенную обратную связь, информацию о возможных различиях мыслей консультанта, внутреннего диалога клиента и тем, что о нем и клиенте в целом думает консультант.

На наших занятиях, мы также предлагаем студентам исследовательско-диагностические «домашние задания», процедура и требования к осуществлению которых описаны в разделе, посвященном проблемам преподавания психологии.

В качестве меры профилактики и способа излечения профессиональных «болезней», способа повышения профессиональной квалификации, обучения, за рубежом широко практикуется система **супервизорства**. В настоящее

время эта практика представлена как минимум двумя направлениями: личностный психоанализ консультанта и профессиональный анализ его способов взаимодействия с клиентом (аналитический контроль и контрольный анализ - kontrollanalyse, analysekontrolle) (Якобс Д. и др., 1997, с.17-26, Фрейд З., 1990, Balint M., 1948, Ferenszi S., Rank O., 1924 и др.) . Каждое из них направлено на решение своих целей и представляет компонент единого комплекса профессиональной **подготовки**. От аналитика в процессе супервизии требуется, помимо открытости новому опыту, способность выступать и как реальное лицо и как “фантазийный объект трансфера” (другой человек - потенциальный или реальный клиент) , что обеспечивает формирование обучающего альянса. Супервизирование рассматривается как параллельный анализу процесс (Adelson M.J., 1995, Meerloo-Jost A.M., 1996) . Таким образом решается проблема роли **личного и профессионального опыта в психоаналитическом** - понимании (Якобс Д. и др., 1997, др.) .

Супервизия требует от консультанта способности находится на “мета-уровне” осознания своих процессов, организовывать развернутую обратную связь и способности к творчеству.

Особое внимание в процессе супервизий обращается на способность консультанта работать с трансферами и контртрансферами. **Трансферные реакции**, являясь обыденными феноменами психологического взаимодействия, по мере становления профессионала, становятся еще одним средством анализа клиента, выступая как критерий профессиональных способностей психотерапевта (Урсано Р. и др. 1992, Браун Д., Педдер Дж., 1998, Вердильоне А., 1992, Кейсмент П., 1993, Сандлер Д., Дер К., Холдер А., 1993, Фаррели Ф., Брандсма Дж., 1996, Davis R., 1979) . Аналогичным образом дело обстоит и с **контртрансферами**: систематическая проработка собственных “мертвых зон” (blind spots) и использование своих переживаний как средств понимания клиента - признак профессионального мастерства как способности обучаться умению консультировать (Браун Дж., Педдер Дж.,

1998, Саймон Р., 1996, Кейсмент П., 1993, Куттер П., 1998, Перлз Ф., 1993, с.22, Якобс Д. и др, 1997, Balint M., Balint E., 1961, др.) .

Очень важно, чтобы психотерапевт осознавал в каком именно направлении его личность может влиять на пациента, т.е. адекватно оценивал характер своих контрпереносных реакций. Неосознающий (а полностью осознавать контрперенос самому невозможно) эти реакции психотерапевт обычно неэффективен, а подчас и является для пациента угрозой.

С.В. Яковлева (1998) , Д. Якобс с сотр. (1998) и ряд других исследователей отмечают, что **контрперенос** может проявлять себя следующим образом:

1. **Сверхзащищающее поведение психотерапевта** по отношению к пациенту. Это поведение может отражать глубокие страхи психотерапевта - он стремится удержать пациента от тех зон, которые являются болезненными для него самого. Он может излишне мягко обращаться с пациентом как с инфантильным и ранимым, защищая пациента от переживания тревоги и боли и бросает его в этой борьбе, так как сам избегает конфликта.

2. **Доброе, мягкое обращение с пациентом.** Так обнаруживает себя страх проявления злости. В этом случае отношения постепенно могут перейти в дружеский разговор, а не в работу,

3. **Отвержение пациента.** Этот вид контрпереноса может быть основан на восприятии пациента как нуждающегося или зависимого. Вследствие этого психотерапевт может оставаться холодным и отстраненным.

4. **Потребность в постоянном подтверждении и одобрении.** Как и пациент, который хочет быть любимым и ценным, психотерапевт тоже хочет получить подтверждение эффективности своей деятельности. Однако ожидание постоянного и быстрого результата не всегда оправдывается. Не ждите этого. Более того, приготовьтесь встретиться с неопределенностью и временными ухудшениями. Поэтому лучше: избегать самообмана, например преувеличивая результат, и избегать потери себя в

пациенте: слишком беспокоиться о пациенте, раствориться в его неврозе. Нужно научиться "разрешить пациенту уйти".

5. Видение консультантом себя в своих пациентах.

Когда говорят об этом виде контрпереноса, это не означает, что психотерапевту не нужно чувствовать близость к чувствам и борьбе пациента, а означает потерю объективности. Психотерапевт теряется в мире пациента, перестает отличать свои чувства от его чувств, или может видеть в своих пациентах те черты, которые не любит в себе. Иногда особенно "трудные" пациенты могут функционировать как зеркало для психотерапевта

6. Развитие сексуальных или романтических чувств между пациентом и консультантом - это одна из наиболее распространенных манифестаций контрпереноса. Психотерапевт может эксплуатировать уязвимую позицию пациента сознательно или бессознательно. Соблазняющее поведение пациента может легко привести к соблазняющему поведению консультанта, особенно если психотерапевт не осознает свою собственную динамику и мотивацию. С другой стороны, чувства привлекательности могут быть распознаны и признаны прямо без того, чтобы это становилось фокусом терапевтических отношений.

7. Контрперенос может принимать форму компульсивного давания советов. Тенденцию советовать могут легко вызвать пациенты, которые ищут немедленных ответов, чтобы облегчить свои страдания. Совет ставит психотерапевта в позицию превосходства, и часто ему действительно начинает казаться, что он знает ответы на все вопросы своих пациентов. Взяв на себя эту функцию, психотерапевт признается, что считает пациента слабым человеком, не способным принимать собственных адекватных решений, который может жить только с помощью чужого разума. Задача психотерапевта - помочь открыть пациенту его собственное решение.

8. Желание развивать социальные отношения с пациентом. Нередко, когда работа идет полным ходом, пациент может случайно показать, что он хочет более тесных отношений за пределами кабинета, узнать психотерапевта как "обычного человека". Часто даже опытные консультанты

испытывают внутреннюю борьбу, как связать социальные отношения с терапией. Психотерапевту надо поставить перед собой вопрос, чьи нужды будут удовлетворяться в таких дуалистических отношениях.

Нарушения консультативного взаимодействия в реальной практике достаточно распространены. Некоторые из них связаны с подчас наивным, а подчас далеко не безобидным желанием психотерапевта помочь пациенту со всем и сразу, в корне изменить его жизнь, независимо от того:

насколько действительно серьезной является проблема или заболевание пациента,

насколько пациент готов и намерен решать свои проблемы, активно участвовать в работе. Многие исследователи отмечают, что становясь профессионалом, психолог часто “перестает быть человеком”. Поэтому еще одним, специальным средством коррекции профессиональных нарушений: общей профессиональной невротизации, склонности к интерпретациям и “психологизированию” (оценочным “научнооформленным” диагнозам, “либидолиберде”, и т.п.) , - являются специально организованные процедуры “отучивания” и “очищения” сознания и личности профессионала (Якобс Д. и др., 1997, Кан М., 1998, др.) .

Обозначим некоторые общие подходы к решению профессиональных проблем.

А. Прояснение мотивации быть консультантом.

Чтобы осознавать и быть способным направлять динамику консультативного процесса, психотерапевту необходимо понимать мотивацию как пациента, так и свою. Для прояснения своей мотивации целесообразно задать себе следующие вопросы:

- 1) Почему я хочу помогать? 2) Какую награду я жду? 3) Как я могу различить удовлетворение своих потребностей и пациента? 4) Какие проблемы у меня есть? Что я делаю для их разрешения? 5) Как меня воспринимают другие? 6) Какое впечатление я оказываю на них? 7) Насколько я чувствителен к реакциям других людей?

Большинство консультантов в нашей стране работают, не прибегая сами к услугам психотерапевтов. С одной стороны, они, очевидно, полагают, что могут работать, не затрагивая своих проблем, а поиск профессиональной помощи является проявлением профессиональной и личностной слабости. Такое поведение можно расценить как проявление неэффективной психологической защиты. С другой стороны, “помощь” непрофессионала может привести к результатам, прямо противоположным: усилению профессиональной невротизации, формированию зависимости от собственного супервизора и т.д..

Существует и другая форма работы с практикующим консультантом - супервизия. Если психотерапия держит в фокусе личность и ее конфликты, сложности, то супервизия сосредоточена непосредственно на профессиональной деятельности консультанта. Однако и здесь невозможно избежать внимания к личности консультанта, так как она органично вплетена в саму ткань консультативного процесса (Яковлева С.В., 1998, Якобс Д. и др., 1998) . Обычно отмечается, что наиболее терапевтическая вещь - быть полностью присутствующим в общении с пациентом, настолько, насколько это возможно во время сессии, позволить пациенту принять ответственность и выбор моделей поведения вне сессии на себя. В конечном итоге личность психотерапевта является основным объектом супервизии. Этические аспекты отношений супервизора и супервизируемого во многом схожи с отношениями пациент/консультант, что особенно касается дуалистических отношений, в которых супервизор выступает как катализатор самоисследования, а не учитель. Он помогает супервизируемому понять, что ответ лежит в нем самом. В фокусе супервизии находятся следующие вопросы: “Что происходит с пациентом?”, “Как вы реагируете на пациента?”. “Что происходит между вами?”, “Каким образом ваше поведение влияет на него?”. Но супервизия направлена не только на это. В целом исследуются интерперсональные и интраперсональные переменные, влияющие на консультативный процесс: перенос пациента и контрпереносные реакции консультанта. Анализируются

возможные причины неудач, способы их профилактики и коррекции.

Б. Сохранение Эго терапевта. Один из самых хранимых секретов многих консультантов - это страх, что мы ничего реально не делаем, что пациент и сам как-то улучшится, если предоставить его самому себе. Поэтому, как ни парадоксально, консультант, сталкиваясь с критицизмом или сопротивлением пациента, чувствует себя защищенным. Иногда изменения постепенны, и фокус держится на продолжающихся изменениях, и пациент не видит того, что выполнено, а только то, что еще остается преодолеть. Иногда пациент отказывается верить в изменения из-за нежелания брать на себя ответственность за них, иногда - из-за нежелания прекращать отношения, которым нет замены в мире его повседневных контактов. Бывает и обратное - пациент верит, что излечен и не нуждается в нашей работе, хотя мы видим, что изменения минимальны, особенно когда чувствуем, что подошли к чему-то значительному. Иногда другой человек (близкий или знакомый) может считать, что пациент стал хуже, хотя психотерапевт чувствует, что пациент улучшается. Выбор, решение о выходе из психотерапии, делается совместно консультантом и пациентом с большим или меньшим соотношением со значимыми другими и обществом. Он осуществляется пациентом на разных этапах консультативного или психотерапевтического контакта, исходящим из разных критериев (Солер К., 1995 и др.) .

Каким образом мы все-таки будем определять успешное и неуспешное консультирование? Неудачу можно определить как невозможность действовать: мы можем быть заморожены страхом, когда некоторые усилия или решения нужно было бы предпринять. Другой вариант – специалист начал действовать, но не закончил начатого из-за изменения решения. Это не обязательно отрицает хорошие намерения консультанта, но приводит к ряду негативных последствий:

- обострению или ухудшению страдания или симптомов, снижению способности действовать,
- разрушению межличностных отношений,

- чрезмерная зависимость от терапевта или разочарования в процессе терапии, выражение пациентом неудовлетворенности,

- преждевременное окончание психотерапии, суицидальные попытки,

- отсутствие наблюдаемого прогресса, нелюбовь пациента,

- самосомнения в эффективности, др.

Что приводит нас к неудаче? Большинство провалов объясняются изъянами в характере клинициста или его нарциссизмом. Современные исследователи пришли к выводу, что терапевты должны признать существование и прочность большой психопатологии в них самих и отбросить защиту. Необходимо признать контртрансфер и контрсопротивление как всеобщее, а не единичное явление, которое появляется у некоторых девиантных терапевтов (Якобс Д. и др., 1997, Моховиков В.А., 1999) .

В. Нереалистические ожидания. Что приводит нас к тому, что мы становимся психологами?

Важную роль играют такие мотивы, как 1) альтруизм и 2) идеализм как мотивы играют роль, а так же как и личностная мотивация, включающая 3) мотив контроля в отношениях. 4) Кроме того, и имеет значение нарциссический поиск совершенства как условие достижения состояния благополучия. Многие становятся терапевтами, консультантами (осознанно или бессознательно) :

- * чтобы вновь пережить наше несовершенно детство, другие в разной степени сложные и драматические периоды и события нашей жизни;

- * укрепить семью, напоминающую свою собственную; исправить свои собственные ошибки, научив пациентов тому, что мы поняли;

- * получить опыт контроля над другими и их жизнью - то, чего психотерапевт никогда не чувствовал ребенком, проработать вину, отдавая обратно миру то- что уже взято: стать бессмертными, воплощая нашу мудрость и влияние в душах тех людей, которым он помог.

Психотерапевт часто ищет подтверждения, что не потерял свою власть, но чего бы он не добился в своей практике, в случае неудачи он остается уязвимым. В случае неуспеха психотерапевт часто дистанцируется от него.

Одно из проявлений профессионализма психотерапевта состоит в том, чтобы остановиться и обдумать, что происходит. Это период рефлексии, пересмотра, перегруппировки, вопросов к себе и планирования нового направления. Мы думаем, в чем наше поведение было провокационным. Все это - вопросы нашей сенситивности, диагностических навыков, гибкости. В результате внутреннего путешествия задающий себе вопросы профессионал становится более мудрым, умелым, осознающим ошибки в себе и других.

Первое, что важно помнить начинающему консультанту, что навык просто активного слушания может дать хороший результат. Чаще всего психотерапевт делает ошибки, локализованные в пяти основных областях.

а) **“Активность”** (преувеличенная пассивность в терапевтическом стиле, агрессивность или обвинительность при конфронтации).

б) **“Дистанция”** (сбивающие с толку манеры и выражение лица, часто направленные на создание образа, имиджа “эффективного консультанта”, излишне холодная, отчужденная, “деревянная” манера держаться, Слишком дружественная, соблазняющая и неформальная манера держаться).

в) **“Контакт”** (слабые навыки внимания (заботы, сопровождения) и контакта глаз, трудности слежения и видения направления рассуждений пациента, использование избыточного самораскрытия, неадекватное смещение фокуса на себя).

г) **“Глубина понимания”** (обращение большего внимания на поверхностное послание вербализации, а не на глубинное, опора исключительно на содержание коммуникации, а не на аффективные процессы).

д) **“Интеракция”** (использование закрытых вопросов и вопрошающий стиль, который усиливает защиту, быстрое

прерывание естественного потока выражения пациента, трудность выдержать паузу и др.) .

Нередко бывает, что консультанты устанавливают нереалистично высокие стандарты для себя и своих пациентов. Когда их ожидания не оправдываются, они переживают фрустрацию, сомнения в себе, ощущение одиночества. Психотерапевт находится под атакой вопросов, адресованных к самому себе: “Могу ли я показать, что я действительно помогаю изменить жизнь людей?”, “Я кому-нибудь помогаю?”. Может быть, психотерапевта слегка опечалит, что он не может достичь всего, что он хочет, но, по крайней мере, он не впадет во фрустрацию из-за невозможности чуда.

В отличие от “человека-с-улицы”, психолог-консультант должен и обладает **более высокой степенью осознания особенностей** тех способов и **стратегий понимания и моделей общения** с клиентом, тех глубинных представлений и **ценностей**, исходя из которых он строит это общение. Исследователи фиксируют прямую связь внутренней открытости и понимания другого человека, рассматривая всякую психотерапию как самотерапию (Копьев А.Ф., 1997, 1996, Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., 1993, с.83, Bouhart A., 1995, Moustacas C., 1965, Satir V., 1970, Gottschalk L.A., 1989) .

Поскольку понимание психологом клиента осуществляется на различной **психологической дистанции** - от попыток отстраненно-нейтрального, экспертного (“профессионального”) анализа проблем другого человека - пациента, до абсолютно пристрастного и включенного: сочувствующего или отвергающего клиента понимания (Кан М., 1996, с.18, Копьев А.Ф., 1986, Саймон Р., 1996, др.) , то мастерство терапевта предполагает как умение полностью погрузиться в терапевтический процесс, умение строить отношения на основании сиюминутного живого опыта, так и умение дистанцироваться. Для того, чтобы избежать опасности быть втянутым клиентом в его картину мира и ловушку секретов консультант учится эмпатическому пониманию. В понятиях “эмпатия” и “(эстетическая) венаходимость” фиксируется возможность быть

одновременно и с клиентом, и отдельно от него (“как если бы”- понимание) (Роджерс К.Р., 1994, Орлов А.Б., 1997, Копьев А.Ф., 1993, Флоренская Т.А., 1993, Cormier L., Cormier W., 1991) . С этой целью рекомендуют использовать три приема:

- обращение к помощи реального или идеального, воображаемого супервизора,

- ко-терапия, желательна в паре с консультантом противоположного пола и имеющего значительное различие в возрасте, иной этнокультурной группы,

- работа с клиентом как ко-терапевтом (Кан М., 1996, Смехов В.А. (по “Общение и диалог...”, 1987, с. 57-64) , Саймон Р., 1996, Cormier L., Cormier Sh., 1991) .

Профессиональный тренинг предполагает два основных варианта:

- 1) направленный на осмысление и совершенствование некоторых профессиональных умений, установок,

- 2) направленный на развитие собственно «человеческой компетентности», помощь профессионалу в решении его личностных проблем, в том числе и проблем, возникающих в результате профессиональной деятельности.

Опишем некоторые важные аспекты развивающего личностного тренинга (РЛТ) , проводимого А.У. Харашем. РЛТ представляет собой авторскую версию роджерсовской группы встреч и предназначен для профессиональных психологов, а также всех, кто заинтересован с своим личностным развитием (взрослении) . Модификация заключается во введении некоторых правил, которые предлагаются участникам группы. Первое: участнику группы нельзя заниматься в группе “психотерапией”, так сказать, “частной психотерапевтической практикой”, а именно:

- 1) ставить диагнозы (например: “ А ты - экстраверт ...”)

;

- 2) давать интерпретации (“Это потому, что тебя мама в детстве не носила на руках”);

- 3) задавать наводящие “психотерапевтические” вопросы (“А тебя мама носила в детстве на руках?”) ;

4) давать советы (“Ты не хочешь проконсультироваться у психоаналитика?”);

5) пытаться корректировать поведение другого (“Что-то выражение твоего лица не соответствует тому, что ты говоришь”);

б) давать справки (“Экстраверт - это . . .”).

За нарушение этого правила участники группы высаживаются за круг на полчаса. Решение о невыполнении правила принимается ведущим (фасилитатором) единолично и не оспаривается. Это вызывает бурную реакцию у членов группы: от непонимания и конфронтации с ведущим до смеха. Введение этого правила способствует фокусировке участников группы на себе, своих собственных ощущениях и чувствах, своём внутреннем опыте, на основе которых возможны личностные изменения, а также способствует изменению обыденной жизненной установки оценивать, судить, одобрять или не одобрять других. Эта установка является основным барьером истинного общения между людьми. Первое правило способствует развитию чувствительности по отношению к самим себе и к другим, стимулирует личностный рост, “дозревание личности”.

Второе правило заключается в том, что если человек отсутствовал какое-то время в круге, то есть во время работы группы, он не может сразу войти в круг и, чтобы включиться в работу группы, ему нужно отсидеть за кругом ровно столько времени, сколько он отсутствовал. Однако, если он отсутствовал больше шести часов, то до конца группы может сидеть только за кругом, в аквариуме (правда, иногда фасилитатор может сделать исключение и разрешить участнику сесть обратно в круг, но это бывает в исключительных случаях) . Это “упражнение” ответственности за своё поведение, то есть за свой выбор.

Оба правила также являются своего рода “мерами предосторожности” от возможного травмирования участников нечувствительностью, охраной, способами обучения и соблюдения **психогигиены самораскрытий**. Таким образом, оба правила ориентированы на достижение цели групповой работы - личностного роста.

В итоге цель группы РЛТ, группового взаимодействия, состоит в том, чтобы дать импульс к развитию каждого участника, росту его личности, чтобы каждый мог обрести подтверждение своей высокой человеческой самооценности, расширил своё осознание самого себя, осмыслил новые перспективы для принятия ключевых, жизненно важных решений.

Все это происходит в атмосфере диалога, доверия и партнёрства, хранителем которой является “ведущий” группы - фасилитатор. Идеальное состояние группы - состояние диалога. Группа РЛТ, длительностью сорок часов, состоит из ряда отрезков по два с половиной - три часа с перерывами между ними, которые длятся от получаса до нескольких дней.

Перед тем как начинается группа, фасилитатор рассказывает её членам порядок работы (по каким дням будет проходить группа, сколько часов она длится, во сколько начинается, когда заканчивается, когда перерывы) и правила, которые должны соблюдаться каждым участником.

Существуют, кроме того, возрастные ограничения для желающих попасть в группу. Участником группы может быть человек, которому уже исполнился 21 год: к этому возрасту он внутренне созревает к возможности сознательного экзистенциального выбора. Во всех других случаях фасилитатор сам принимает решение брать в группу или нет, предварительно побеседовав с претендентом. Обычно группа состоит из 16-18 участников.

Основные цели группы, во многом общие с целями психологической помощи консультанту в процессе самопсихотерапии, супервизий, обучающих семинаров и др.:

- развитие человеческой компетентности, приобретение опыта “встречи, не имеющей целью построение отношений”
- личностное “дозревание” ее участников, осознание “всеобщей человечности” собственных проблем.

Рекомендации по совершенствованию подготовки и переподготовки психологов-консультантов в целом они сводятся к нескольким важным замечаниям. Во первых, в психотерапевтическом процессе консультант может

позволить себе выбрать практически любую модель, способ взаимодействия с клиентом или понимания клиента, если выполняются два взаимосвязанных условия: 1) уважение и принятие клиента, признание его “всеобщей человечности”, 2) высокая степень осознания консультантом того, что именно он делает, как то или иное слово, поступок могут быть услышаны, поняты клиентом.

Развитию этих умений и должны быть посвящены занятия с будущими психологами-практиками. Все рекомендации апробированы нами в процессе построения тренингов и спецпрактикумов, посвященных проблеме развития профессионального понимания психологом клиента. В их построении мы исходим из того, что для начинающего консультанта важно не столько четкое знание того, что нужно делать в той или иной ситуации, исходя из требований той или иной психотерапевтической системы, сколько умение слушать “свой внутренний голос”, рефлексировать ценностные основания своих поступков и строить общение, руководствуясь заданной и соотнесенной с индивидуальными ценностями, субъективной картиной мира, той или иной стратегией взаимодействия. Речь идет о рассмотрении личностной интегрированности, конгруэнтности и проработанности консультанта как одном из важнейших условий эффективности оказываемого им помогающего воздействия.

Второе замечание касается специфики самого процесса подготовки психологических кадров как процесса их духовно-нравственного воспитания и самовоспитания. Процесс трансляции психологических знаний и опыта имеет ряд особенностей, превращающих педагогическое общение и воздействие на “ученика” в психотерапевтическое. Чтобы быть эффективным психологическое знание должно передаваться как мировоззрение.

1) Главное, что надо отметить - необходимость использования в ходе обучения специальных исследовательских заданий, нетрадиционных методов обучения, в ходе которых учащиеся получают возможность сопоставить свой опыт и жизненную позицию по той или иной значимой для них и процессу консультирования в

целом проблеме, вопросу, свои способы понимания другого человека с опытом и способами понимания, используемыми остальными членами учебной группы.

2) Эти задания должны иметь как высокую субъективную релевантность (значимость) для учащихся (затрагивать значимые аспектов их личностного и профессионального опыта), так и быть направленными на осмысление наиболее важных феноменов и аспектов деятельности психолога-практика.

3) В качестве таких аспектов выступают: изучение индивидуально-специфичных способов понимания другого человека, стратегий понимания психологом клиента, исследование особенностей ценностно-смысловой позиции личности, ее представлений о нормах и правилах обыденного и повседневного взаимодействия, а также особенности предпочитаемых моделей общения с клиентом.

4) Важным моментом совершенствования обучения психологии выступает анализ соответствий и соотношения трех этих уровней взаимодействия психолога с клиентом, их связи с тремя основными “уровнями” тех или иных психотерапевтических систем (уровень психотерапевтического мифа, уровень техник и методов общения и уровень практики взаимодействия с клиентом).

В ходе наших занятий, организованных чаще всего как процесс супервизорской беседы по поводу конкретных личностно значимых профессиональных проблем, мы предлагаем студентам установить и проанализировать наиболее распространенные и индивидуально-специфичный варианты “поточечного соответствия” трех, наиболее явно задействованных в консультативном процессе реальностей.

1. Ценностей и ценностно-смысловых позиций, обнаруживаемых в процессе исследования индивидуальных установок и ожиданий консультанта (“имплицитная теория” консультативного процесса). С него мы начинаем обсуждение проблем индивидуального психологического консультирования. Анализ ценностных, этических предпосылок или ценностного контекста понимания той или иной проблемной ситуации, реализации того или другого способа понимания, модели взаимодействия, часто

осуществляемый консультантом post factum, мы переносим в начало анализа всех встающих перед участниками проблем.

2. **Способ концептуализации и понимания "проблем" клиента**, который мы рассматриваем как одну из центральных характеристик эффективности профессиональной деятельности психолога-консультанта, показатель его системы ценностей, тесно связанный с выбором той или иной модели общения с клиентом. Выделяемые в ходе занятий стратегии понимания психологом клиента сравниваются: отмечаются стратегии, обладающие наиболее выраженным диалогическим потенциалом, высокой экологичностью.

3. **"Интерактивная ориентация"**, способ организации процесса психотерапевтического взаимодействия. Мы предлагаем студентам "проработать", освоить ряд типичных для терапевтов разной ориентации и уровня профессиональной компетентности паттернов взаимодействия (слушание и комментирование-молчание, вопрошание- интерпретация и т.д.) , осмыслить, опираясь на опыт и впечатления, полученные в ходе выполнения заданий спецпрактикумов, их ценностное содержание и имплицитно заложенные в той или иной системе взаимодействия стратегии понимания психологом клиента. Одной из центральных проблем, которой мы качаемся в этом блоке - проблема организации ненасильственного, экологически валидного взаимодействия с клиентом.

5) Особое внимание необходимо обращать на сравнение и сопоставление функций и характеристик стратегий понимания психологом клиента, их возможностей и ограничений, трудностей понимания, возникающих в процессе реализации той или иной стратегии понимания психологом клиента. Кроме того, продуктивным является исследование наиболее типичных групп ошибок (начинающих) консультантов, анализ ценностно-смыслового контекста, стоящего за каждой из выделенных групп ошибок или трудностей понимания, а также прогноз дальнейшего развития профессионала, его способности понимания другого человека.

б) Отдельной проблемой, которую необходимо также транслировать учащимся, является проблема соотношения содержательных и процессуальных характеристик и компонентов стратегий понимания психологом клиента, возникающих в связи с этим проблем. Прежде всего, это проблема множественности индивидуальных вариантов каждой из “типичных” стратегий понимания психологом клиента, наличие вариативных и инвариантных, менее и более значимых, легко и трудно изменяемых способов понимания психологом клиента. Полезно также обращаться к сравнительному анализу роли и соотношению половой принадлежности человека и особенностей его ценностно-смысловой позиции, роли возрастных особенностей субъекта и его профессионального и общего жизненного опыта.

7) Важным этапом обучения является ознакомление участников занятий с возможно более широким спектром и наиболее важными ракурсами анализа и способами - компонентами стратегий понимания психологом клиента, их совместное, в процессе учебного диалога исследование и соотнесение.

8) Таким образом, обсуждение индивидуальных способов понимания психологом клиента, личностного и профессионального опыта учащихся должно происходить одновременно или последовательно в нескольких плоскостях. Оно направлено на выявление и структурирование: а) “того, что есть” (анализ актуальных возможностей и затруднений, стратегий понимания клиента), б) исследование ценностно-смысловых “предпосылок” актуальных ограничений, ошибок и “удач”, в) оценка вероятных вариантов развития профессионала, его понимания клиента. При этом относительную эффективность каждой из стратегий понимания психологом клиента необходимо сравнивать, отталкиваясь от трех наиболее очевидных систем отсчета: а) нормы и правила обыденного, конвенционального взаимодействия, б) профессиональные нормы и правила, в) индивидуальность консультанта: уникальность его жизненного опыта и ценностно-смыслового потенциала.

Практикум проводится в форме групповых занятий, включает работу в малых (триадах) и большой (общей) группах, сочетает как

1. работу с конкретными упражнениями, так и
2. моделирование ситуаций реальной практической работы с личностно-значимыми запросами и проблемами.

Такая организация учебной работы позволяет, на наш взгляд, предоставить учащимся довольно значительную свободу в выборе индивидуальной позиции и степени включенности в деятельность группы, выбора теоретической и практической ориентации, обеспечивает разнообразие ситуаций рефлексивного осмысления “здесь-и-теперь” происходящего.

В динамическом аспекте изменение форм занятий практикума проходит ряд этапов.

1. Практикум начинается работой с конкретными упражнениями, цель которых - научить, предоставить учащимся возможные ориентиры для аутодиагностики и рефлексии возможных способов (стратегий) понимания другого человека (клиента), его проблем(ы), самого себя, своих ценностей, способов организации взаимодействия с другим человеком. При этом ведущий постоянно ставит перед участниками практикума три основных вопроса:

- 1) Каков мой способ понимания другого человека? - вопрос о содержательной и процессуальной специфике “переработки” (получении, отборе, трансформации и сохранении) информации о другом человеке.

- 2) Что это мне “дает”? - вопрос о функциях выбранной стратегии, способов понимания или ценностях, отношениях субъекта понимания.

- 3) Как это проявляется на уровне общения?

2. Постепенно учебная группа переходит к ситуациям реальной практической работы в триадах и общей группе, опробуя различные “режимы”, техники и “языки” (взаимодействия и описания сущности личностных проблем и особенностей) консультативного диалога.

В ходе занятий участники обращаются к исследованию таких реальностей и умений как умение слушать, задавать вопросы и отвечать на них, умение сопереживать и

понимать другого (психологическая проницательность) , умение давать и получать обратную связь: развиваются способности к самопониманию, взаимопониманию, диалогическая компетентность личности и навыки "совместности" (совместной деятельности) , способности осознания и рефлексии, тренинг помогает выбрать и точно локализовать собственную ценностную и профессиональную позицию и адекватные ситуации психологического консультирования и особенностям участника занятий способы взаимодействия и понимания другого человека, осмыслению роли процессов понимания в оказании психологической помощи, становлению внутреннего "терапевта" каждого участника.

Ситуации группового обучения должны моделировать ситуации общения в реальном мире и требовать навыков поведения, релевантных практике профессионального общения психолога-консультанта - умения выслушать другого человека, помочь найти способ разрешения конфликта т. д. Тенденция к наращиванию поведенческих умений и навыков, профессионально важных знаний, ориентация на отдельные изменения должна сочетаться с элементами тренинга сензитивности, личностного роста и др., направленными на развитие личности в целом. Это обусловлено тем, что применительно к психологическому общению, отсутствие работы с ценностями и установками участников сделает тренинг во многом бесполезным. Развитие желательного поведения не является собственной целью этого спецпрактикума, оно, скорее, - побочный, незапрограммированный результат, который прямо определяется характером ценностей каждого из участников, развитие личности, способности осознанного выбора стратегий поведения (в том числе когнитивного) , обеспечение участников "материалом для работы" в будущем и является основной целью данного спецпрактикума.

Упражнения выполняют ряд функций:

1. функции разминочных, то есть концентрирующих внимание и настраивающих на работу,

2. в качестве демонстрационных - с их помощью демонстрируется определенный психологический феномен или типичная ошибка,

3. тренировочных, с их помощью участники тренинга отрабатывают определенные навыки, необходимые в профессиональном общении (например, навык активного слушания),

4. используются на стадии "диагностического" разогрева, показывающего общее состояние и уровень готовности группы,

5. способ "поднять" эмоционально значимый материал для дальнейшей работы

6. иногда - для завершения работы.

Каждое упражнение, дискуссия, игра, помимо заранее заданных целей и задач (имеющих как конкретный, так и обобщенный - тактический и стратегический смысл) предназначены, прежде всего, для создания условий и предпосылок группового диалога (полилога) и его поддержания в ходе занятий.

Групповая дискуссия - один из базовых методов, используется в нашем практикуме в виде

1. метода анализа конкретных ситуаций, релевантных практике профессиональной деятельности и требующие именно тех навыков, которые необходимы для решения данной проблемы в реальной жизни. Обсуждая проблему, участники развивают свою способность к анализу и навыки группового принятия решений. Групповая дискуссия развивает способность к децентрации и способствует определенным изменениям в установках личности. В процессе обсуждения и анализа участники предлагают различные варианты решения и рассмотрения проблемы. Наиболее целесообразные из них подробно обсуждаются и закрепляются, чтобы затем использоваться в подобных ситуациях реальной деятельности. Таким образом, участники дискуссии могут приходиться к общим выводам, которые могут быть применены к аналогичным ситуациям реальной жизни.

2. Обсуждения и обмен впечатлениями по окончании упражнений, в которых участники делятся своими

ощущениями и чувствами, вызванными выполнением упражнения, при этом рекомендуется избегая давать оценки поведению других членов группы.

3) Отдельной частью практикума являются

а) . работа с авторскими исследовательско-диагностической методиками выявления индивидуально-специфичных и типических стратегий и основных затруднений понимания психологом клиента, включенная в систему описанных выше направленных на самоисследование студентов домашних заданий.

б) . Работа с конкретными примерами консультативных бесед известных отечественных и зарубежных психологов-консультантов: их семантический и семиотический (смысловой) анализ, контент-анализ на основе разработанной автором программы контент-анализа консультативных бесед, фрагменты интент- и нарративного анализа транскриптов и видеозаписей консультативных бесед. С другой стороны, студентам и слушателям предлагается “прокомментировать” ту или иную консультативную ситуацию, сессию или ее фрагмент, с одной из трех наиболее важных смысловых позиций - с позиции консультанта, с позиции клиента и с позиции наблюдателя-супервизора, чтобы затем сопоставить их. Многообразие способов “интерпретации”, анализа происходящего между психологом и клиентом позволяет помочь учащимся сформировать довольно полное и конкретное представление о сущности и возможных путях “развития” консультативного взаимодействия, способствует более осмысленному и многомерному анализу своих высказываний, поступков, стратегий понимания другого человека и себя самого, развитию “понимательной способности” участников спецпрактикума.

в) Самоотчеты участников группы:

1) свободные самоотчеты,

2) вопросы участников ведущему занятию (тренинг) : “Проблемы, которые меня волнуют больше всего”. Самоотчеты собираются, производится их качественно-количественная обработка (одним-двумя учащимися или/и ведущим занятию) , обсуждаются на занятиях. Основным

ракурсом рассмотрения самоотчетов, как и других данных, полученных в ходе спецпрактикума, является выявление индивидуально-специфичных способов понимания психологом клиента.

В качестве основного задания для зачета или экзамена студентам предлагается написание исследовательского реферата и/или выполнение психологического анализа реальной консультативной беседы (транскрипта или видеозаписи). Выбор темы определяется ими совместно с преподавателем, выбор методического подхода - самостоятельно.

Таким образом, к концу курса студенты приходят:

1) с опытом нескольких конкретно-эмпирических исследований, и представлением о нескольких возможных путях анализа консультативного процесса и его составляющих, феноменов,

2) получают новую субъективно значимую информацию о себе и однокурсниках как личностях и профессионалах, развивается их самопонимание и углубляется представление о практике оказания психологической помощи в целом.

3) Оказываются "вооружены" интересным и весьма продуктивным методом обучения и самообучения.

Еще одной важной целью нашего спецпрактикума является конкретизация предложенных в лекционно-теоретическом курсе систем понятий, представлений и подходов к исследованию психологического консультирования, иллюстрация особенностей и общности различных теоретических направлений и практических подходов к организации консультативного взаимодействия.

Конечной целью нашего спецпрактикума является развитие способности человека находить, замечать "неправильности", ошибки "неточности" в своем поведении и понимании и поведении, понимании происходящего у окружающих людей, развитие интуиции, "чутья" и "вкуса" к эффективным формам социально-психологического взаимодействия, позволяющих человеку самому создавать новые эффективные модели поведения (т.е. новые стили социально-психологического поведения).

Особенно значительным обучающим потенциалом в работе со взрослыми учащимися обладает видеотренинг, в том числе его рефлексивный вариант (Васютин Р.Н., 1995). Н.Б. Ковалева и И.Н. Семенов (1997) отмечают, что творческий профессионализм предполагает овладение способами построения различных профессиональных позиции и системой гибких переходов между ними, где позиция понимается как ценность, реализуемая в конкретных способах организации деятельности. В значительной степени эта способность связана с интенсификацией личностной рефлексии. Рефлексивный видеотренинг базируется на представлении о рефлексии как процессе осознания и переосмысления своих мыслительных средств, состояний и оснований действий, внутреннего мира других людей, а также событий, происходящих с самим участником. В ходе процедур и мероприятий игрорефлексики участники имеют дело не только с проблемами, но с новыми, неизвестными в деятельности ситуациями и факторами (Васютин Р.Н., 2000). Люди учатся работать с высокой степенью неопределенности, анализировать основания и механизмы своей деятельности, осуществляемой в этой неопределенности. Основная цель — создание навыка организации собственной деятельности и взаимодействий в условиях высокой неопределенности и неэффективности работы ранее использовавшихся средств и систем (Бершацкий Г.Н., Васютин Р.Н., Семенов И.Н. и др., 1996, Деркач А.А., Семенов И.Н., Степанов С.Ю., 1998).

Использование видео-средств в процессе реализации психотехнологий берет свое начало в зарубежных школах групповой психотерапии. Обладая всеми достоинствами тренинговых процедур, видеотренинг имеет и ряд своих специфических особенностей, существенно расширяющих их возможности.

Групповые терапевты считают, что эффект применения видео-средств связан с их способностью отражать образы «Я», которые «являются одновременно знакомыми и незнакомыми» (Джефрой Ю., 1983). До появления видео участники тренинга должны были полагаться исключительно на других участников группы для получения

обратной связи относительно проецируемых ими образов или поведения. Видеосредства же позволяют членам группы видеть себя собственными глазами (Данет Б. , 1968, Васютин Р.Н., 2000) .

Конфронтация с собой при помощи аудио- и визуальных средств производит сильное эмоциональное воздействие (Корнелисон Ф., Арсониан Дж., 1960) , увеличивая значимость взаимодействий с другими членами группы (Армстронг Р., 1964; Бергер Н., 1970) . Она снижает число дезадаптивных ответных реакций в процессе групповой работы и ведет к выраженным психологическим изменениям (Столлер Ф., 1969) . Видео-обратная связь «демократизирует» группу, поскольку лидер предстает в более реалистичном и менее «всемогущем» свете. Однако, при этом высказывалось предостережение, что видеосредства и их использование воспринимаются как усиленное продолжение власти, всемогущества и всеведения терапевта или тренера (Васютин Р.Н., 1995,2000) .

Видеозапись обычного тренинга, его отдельного фрагмента позволяет при обсуждении происходившего в группе:

а) существенно дистанцироваться от происходящего, и, преодолев личностную включенность в ситуацию, взглянуть на свое поведение со стороны, со стороны психолога-профессионала,

б) развивает тенденцию осмыслять все происходящее в процессе тренинга. все свои поступки в реальной жизни как часть жизненного опыта, который требует переработки и может быть использован в будущем,

в) дает более глубокое и разностороннее осмысление действительности, своих переживаний и поступков, феноменов межличностного взаимодействия,

г) видеотренинг позволяет увидеть свои ошибки в процессе их формирования, отследить последствия каждого конкретного шага, взаимодействие индивидуальных “иллюзий” и шаблонов поведения в процессе группового общения и т.д..

Однако лишь немногие работы посвящены попыткам объяснить, почему именно оно эффективно. Так П. Геертсма

и Н. Рейвич (1985) выдвинули положение о том, что поскольку впечатления, связанные с самонаблюдением, потенциально имеют тревожно-продуцирующий характер, то они мобилизуют защитные или адаптивные эго-операции. Среди последних имеются способности к самоисследованию и рефлексии. С. Бансон (1969) предположил, что под воздействием стресса от восприятия себя на видеозаписи происходит регресс к более ранним «слоям» само-перцепции В Сисней (1967) показал, что пациенты, участвовавшие в конфронтации с собственным «Я», снизили расхождение между концепциями: «Я», «Я» - идеальное и «Я-социальное.

Среди наиболее ценных достижений в понимании функции видеопроцедур в группах—работы Ф. Столлера (1967), где установлено, что сам акт записи человека на видеоплёнку (даже без обратной связи) оказывает сильное воздействие на группу. Ссылаясь на Е. Гоффмана (1959, 1969), Ф. Столлер предположил, что видеокамера функционирует как «невидимая аудитория», побуждающая группу спланировать, становиться командой и осуществлять «исполнение» групповой психотерапии более ответственно. Группа—это арена, на которой индивиды исследуют самые разнообразные роли, поощряют друг друга взять ту или иную роль и объективно изучают реакции на собственное «Я». Видеомагнитофон, фактически, становится частью группового круга. Видеообратная связь обеспечивает более нейтральный источник информации, чем всякий другой человеческий источник и «приглашает» к открытой само-конфронтации в группе.

Б. Маллери и М. Навас (1982) отметили, что видеосредства могут выполнять функцию объекта переноса или посредника в коммуникации такого, который более безопасен, чем лидеры. Согласно Х. Когут (1971) и концепции «идеализирующего переноса» Г. Шварцман (1984), видеосредства можно рассматривать как потенциальный «Я-объект в группе. Они дают нейтральную, свободную от давления обратную связь и могут служить не представляющим угрозы нейтральным объектом переноса, что объясняет готовность участников группы впустить видеокамеру в свой внутренний мир (Васютин Р.Н., 2000).

Для интерпретации психологических закономерностей, лежащих в основе этой феноменологии обычно используются объяснительные принципы, как правило, традиционной а не рефлексивной психологии. Последняя открывает ряд существенно новых перспектив и конструктивных возможностей изучения роли видеотренинга в обеспечении профессионального образования и деятельности специалистов разных областей (Васютин Р. Н., 1997. Семенов И.Н., Васютин Р.Н., 1998, Ушаков В.В., 1999) . То, главным социально-психологическим феноменом, лежащим в основе рефлексивного видеотренинга является рефлексивно модифицированная видео-обратная связь, с помощью которой создаются дополнительные условия для самоконфронтации через предъявление участникам объективного и нейтрального отражения их собственного поведения и возможности проверки и рефлексивного пересмотра своих понятий о «других в восприятии Я» и «Я в восприятии» (Васютин Р. Н., 2000) .

Существует несколько видов видео-обратной связи, различающихся по способам применения и средствам привлечения внимания к содержанию предъявленной информации:

□ активная видеообратная связь (отобранный фрагмент видеозаписи демонстрируется участникам с последующим обсуждением в группе и комментариями тренера) ,

□ пассивная видео-обратная связь (видео-сюжеты используются без целенаправленного анализа) .

Необходимыми условиями эффективного использования рефлексивно модифицированной видео-обратной связи являются:

1) концептуальность - воплощается в том, что основные характеристики видео-обратной связи определяются целями и задачами рефлексивного видеотренинга и соответствуют концепции рефлексивной психологии творческого мышления;

2) учет уровня интенсивности влияния видеообратной связи на формирование новых содержаний сознания и изменение поведения участников;

3) бифункциональность видеообратной связи: она эффективна применительно к образу мышления и поведению участника, которые принципиально поддаются модификации, но бесполезна по отношению к образу мышления и поведению, которые неподвластны самому участнику;

4) эффективность видео-обратной связи, которая резко повышается при высоком уровне мотивации на ее использование;

5) своевременность и актуальность видео-обратной связи, поскольку в одних случаях она касается поведения участника в текущий момент (вариант прямой видео-обратной связи) , а в других случаях участникам целесообразно предоставить суммированную информацию об их поведении, т.е. по завершении очередного или нескольких сессий (этапов) рефлексивного видеотренинга (вариант отсроченной видеообратной связи) ;

6) компактность, т.е. видео-обратная связь не должна быть слишком продолжительной (в среднем от 5 до 20 минут на одну сессию) , в противном случае наступает перегрузка видео-обратной связи: участник оказывается не в состоянии воспринять и интегрировать большой объем информации; если видео-обратная связь носит подчеркнуто конфронтационный характер, то ее негативные аспекты должны быть уравновешены общей позитивной атмосферой рефлексивного видеотренинга;

7) инновационность, т.е. видео-обратная связь приводит не только к изменению, но и к принятию новых форм поведения участниками.

Поиски эффективной схемы работы с использованием видеозаписей, в соответствии с общей схемой проводимых нами практикумов, привели нас к следующей схеме:

1. Вначале учебного курса (практикума) учащимся предлагается анализ видеозаписей консультативных бесед консультантов разных ориентаций и уровней профессионального мастерства.

а) Совместный просмотр каждой из видеозаписей в режиме “нон-стоп”.

б) Совместный анализ и обсуждение видеозаписи в режиме “стоп-кадр”.

в) Итоговый отчет. В зависимости от целей, стоящих перед преподавателем и интересов учащихся в качестве основного ракурса анализа выбирается поведение (понимание) психологом клиента, самопонимание консультанта или процесс взаимодействия психолога с клиентом.

2. В середине практикума учащиеся включаются в деятельность по моделированию консультативных бесед, отдельных фрагментов и процедур этих бесед (слушание, задавание вопросов, ответы на вопросы клиента и т.д.) .

а) Записывается целое занятие. После его просмотра в режиме “нон-стоп” организуется групповое обсуждение и совместная рефлексия.

б) Покадровый анализ видеозаписи целого занятия и его совместное обсуждение в режиме “стоп-кадр”.

в) Записываются отдельные фрагменты занятий (выполнение какого-либо упражнения. обсуждение “больного вопроса”, конфликтная ситуация) . Организуется совместное обсуждение каждого из фрагментов.

г) Видеозапись процесса рефлексии - обсуждения видеозаписей.

3. Заключительная рефлексия:

а) рефлексия индивидуальных стратегий понимания другого человека, типичных моделей общения и ценностного отношения к себе и другому человеку: ее полная видеозапись и последующий просмотр и совместное обсуждение.

б) Рефлексия индивидуальных ошибок и возможностей - направлений самосовершенствования: полная видеозапись и последующий просмотр и совместное обсуждение.

в) Итоги: что “получено” и “осознано” в ходе тренинга (“эффекты тренинга”) : полная видеозапись и последующий анализ.

Литература

1.Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: Пер. с англ. - М.: Прагма, 1993 . - 123 с.

-
- 2.Алексеев А.А., Громова Л.А. Поймите меня правильно. - С.-Пб.: Эконом. шк., 1993. - 352с.
 - 3.Алешина Ю.Б. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.-М.: РИЦ Консорциума "Социальное здоровье России",1993.-174с.
 - 4.Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. - М.: Искусство, 1979. - 424 с.
 - 5.Белокрылова Г.М. Профессиональное становление студентов-психологов.- Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук.- М.:МГУ, 1997.- 26с.
 - 6.Бендлер Р. Используйте ваш мозг для изменения. - М.: Прагма. 1991. - 184с.
 7. Берна Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных: Пер. с англ.- С.- Пб.: Братство, 1991. - 424 с.
 - 8.Бондаренко А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика. // Моск. психотерапевт. журн. - 1993. - №1. С. 63-76.
 - 9.Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - К.: Укртехпресс, 1997. - 125с.
 10. Борисова А.А. Проницательность как проблема психологии общения.// Вопр. психол. - 1990. - №4. - С. 117-125.
 11. Боуэн М. (Bowen M.) Духовность и личностно-центрированный подход // Вопр. психол. - 1992. - № 3-4. - С. 24-33.
 12. Братченко С.Л. Развитие у студентов направленности на диалогическое общение в условиях групповой формы обучения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - Л.: ЛГУ, 1987. - 16с.
 13. Браун Д., Педдер Дж. Введение в психотерапию. Принципы и практика психодинамики. - М.: НФ "Класс", 1998. - 224с.
 14. Брэндон Р. Погруженность в настоящее во взаимоотношениях помощи. // Психотерапия как духовная практика. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. / Сост. В. Хохлов. - Мн.: Вида-Н., 1998. 320с. - С.216-227.
 15. Бэндлер Р., Гриндер Дж. Нейро- лингвистическое программирование и структура гипноза.- СПб: Из-во " Петербург - XXI век", 1995, 317 с.
 16. Варга А.Я. Аутопсихотерапевтическое сочинение на религиозную тему // Московский психотерапевтический журнал. - 1994. - № 1. - С.164-170.
 17. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания. // Московск. психотерапевт. журн.. - 1996. - №4. - С.48-68.
 18. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. // Вопросы психологии. - 1988. - № 5. - С.27-37.

-
19. Васко А., Гарсия-Маркес Л., Драйден У. (Vasco A. et al.) "Психотерапевт, познай самого себя": диссонанс между метатеоретическими и личностными ценностями психотерапевтом различных теоретических ориентаций. // Московск. психотерапевт. журн.. - 1996. - №3. - С.164-199.
20. Васильская С.В., Горностай П.П. Теория и практика психологического консультирования.- Киев: Вища школа,1996.-192с.
21. Васютин Р.Н. Психолого-педагогические аспекты оптимизации профессионального роста в группе в условиях рефлексивного видеотренинга. – автореф. дисс. канд. психол. наук. – Сочи:НОЦ РАО, 2000. – 32с.
22. Введение в практическую социальную психологию./ Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой.-М.:Наука, 1996. -255с.
23. Воробьева Л.И., Снегирева Т.В. Психологический опыт личности.// Вопр. психол. - 1990. - №1. - С. 5-13.
24. Гордон Д. Терапевтические метафоры.- М.: Прагма, 1991. - 210с.
25. Данилова Е.Е. Беседа как один из методов работы школьного психолога. - Киров: Эниом, М.: МГУ, 1991. - С.74-83.
26. Емельянов Ю.Н. Активные методы социально-психологической подготовки специалистов // Вопросы психологии. - 1985. - № 6. - С.88-95.
27. Емельянов Ю.Н. Обучение паритетному диалогу. - Л.:ЛГУ, 1991. - 130с.
28. Еромасова А. А. Личностное развитие студентов средних специальных педагогических учебных заведений на занятиях психологией - Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук, 1998 - МПГУ. - 26с.
29. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растяльников Р.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. Практическое пособие. - Киров: Эниом, М.: МГУ, 1991. - 96с.
30. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. - С.-Пб.: Б.С.К., 1997. - 145с.
31. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. - М.: Медицина, 1985. - 302 с.
32. Кейсмент П. Обучаясь у пациента. Воронеж: Модек, 1995, - 256с.
33. Климов Е.А. Об амбифлекторной природе психического. // Вестник МГУ. сер.14. Психология. - 1992. - № 1. - С.52-56.
34. Климов Е.А. Об одном ходе мысли, полезном для психолога. // Вестник МГУ. сер.14. Психология. - 1991. - № 2. - с.3-12.
35. Ключева Н.В., Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. - Ярославль: НПЦ "Психодиагностика", ФГИ "Содействие", 1992. - 66с.

-
36. Ковалев Г.А. Три парадигмы в психологии - три стратегии психологического воздействия // Вопросы психологии. - 1987. - № 3. - С.41-49.
37. Колпачников В.В. Индивидуальные модели консультативного процесса и психологическое здоровье в консультировании. // Журн. практ. психолога. - 1997. - №5. - С.18-26.
38. Мей Р. Искусство психологического консультирования. - М.: НФ "Класс", 1994. - 144 с.
39. Минигалиева М.Р. Практические занятия по индивидуальному психологическому консультированию. - Калуга: КГПУ, 1999. - 106с.
40. Минигалиева М.Р., Минигалиева Ф.Г. Стратегии понимания психологом клиента: опыт эмпирического изучения. - Калуга: КГПУ, 1999. - 262с.
41. Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации. / Под ред. А.А.Бодалева. - М.: АПН СССР, 1987. - 164 с.
42. Огинская М.М., Розин М.В. Мифы психотерапии и их функции. // Вопр. психол. - 1991. - № 4. - С.10-19.
43. Папуш М. Практическая психотехника. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1997. - 176с.
44. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально психологический тренинг. М.: МГУ, 1989. - 216 с.
45. Рабочая книга школьного психолога. / Под ред. И.В.Дубровиной. - М.: Просвещение, 1991. - 303 с.
46. Роджерс К.-Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Прогресс, Универс, 1994. - 480 с.
47. Роджерс К.-Р. Клиентоцентрированная терапия. - М.: Ваклер, REFL-book, 1997. - 320с.
48. Роджерс К.Р. Несколько важных открытий. // Вестник МГУ, сер. 14. Психология. - 1990. - 2. - с. 57- 65.
49. Розин В.М. Психологическая практика Психотехника. Эзотерический опыт. - М.: РОУ, 1995. - 160с.
50. Сандлер Д., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик: Основы психоаналитического процесса. - Воронеж: НПО "МОДЭК", 1993. - 176 с.
51. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. - М.: ИП АН СССР, 1991. - 244 с.
52. Фромм Э. Психоанализ и этика. - М.: Республика, 1993. - 415с.
53. Хараш А.У. Межличностный контакт как исходное понятие психологии. // Вопр. психол.- 1977.-№4.-С.78-89.
54. Хора Т. Задавать правильные вопросы. // Психотерапия как духовная практика. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. / Сост. В. Хохлов. - Мн.: Вида-Н., 1998. 320с. - С.205-215.

-
55. Цвейг С. Борьба с демоном. - М.: Республика, 1992. - 304с.
56. Шайнберг Д. Научить терапевтов пребыванию с клиентом. // Психотерапия как духовная практика. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. / Сост. В. Хохлов. - Мн.: Вида-Н., 1998. 320с. - С.251-272.
57. Эренберг О., Эренберг М. Как получить хорошую психотерапию - М.: ИЦ Сид, 1998. - 33с.
58. Эткинд А.М. Психология практическая и академическая.// Вопр. психол. - 1987. - №9. - С.20-31.
59. Юпитов А.В. Проблематика и особенности психологического консультирования в ВУЗе.// Вопр. психол. - 1995. - № 4. - С. 50-56.
60. Юревич А.В. "Онтологический круг" и структура психологического познания.// Психол. журн. - 1992. - №1. - С.6-15.
61. Якоби М. Перенос и контр перенос. // Якоби М. Встреча с аналитиком. - М.: ИОИГУ, 1998.- 140с. - С.46-58.
62. Якобс Д., Дэвис П., Мейер Д. Супервизорство. - С.-Пб.: Б.С.К., 1997. - 235с.
63. Ялом И.Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. - М.: НФ "Класс", 1997. - 288с.
64. Bandura A., Adams N.S., Beyer J. Cognitive process mediating behavioral change. // J. of Personality and Social Psychology, 1977. - 35. - 125-139.
65. Corey G., Corey M. Becoming a helper. - N.-Y.: Brooks\Cole Publishing Company, 1998. - 500p.
66. Corey G., Corey M., Callanan P. Issues and ethics in the helping professions. - N.-Y.: Brooks\Cole Publishing Company, 1998. - 520p.
67. Cormier L.Sh., Cormier W.H. Interviewing strategies for helpers. Fundamental skills and Cognitive Behavioral Interventions. - Calif., Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company, 1991.- 670p.
68. Krause I.-B. Therapy across culture - L.: Sage, 1998. -208p.
69. Maslow A. The need to know and fear of knowin.// J. of General Psychology. - 1963. - V. 68. - p. 111- 124.
70. Mayer R.E. Teaching for thinking " research on the theachability of thinking skills. //1988 Hall lectures./ The G.Stanley Hall Lecture Series. / Ed. by I.S.Cohen. - V.9. - Wachington, D.C.: American psychological association, 1988. - P.139-164.
71. Mays D.T., Franks C.M. Negative Outcome in Psychoterapy.-N.-J.: Springer, 1985.-190p.
72. Paniagua F.A. Assessing and treating culturally diverse clients: A practical guide. - L.: Sage Publ., 1994. - 140p.
73. Pedersen P. Handbook of cross-cultural counseling and therapy. - Westport, CT: Greenwood Press, 1987. - 400p.

74. Pedersen P. Multiculturalism as a generic approach to counseling. // J. of Counseling and Development. - 1991 - V.70. - N.1. - P.6-12.

75. Pedersen P. Multicultural counseling. // Improving intercultural interactions: Modules for cross-cultural training programs. / Eds. by R.W. Brislin, T. Yoshida. - Newbury Park, CA: Sage,1994. - 360p. - P..221-240.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Арпентьева М.Р. Смысл болезни и боли: переоформление как исцеление // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2015. № 4 (11) . С. 16-24.
2. Арпентьева М. Р. Антикризисная стихотворная психотерапия // *Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема*. 2018. №2 (31) . С. 9-31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/antikrizisnaya-stihotvornaya-psihoterapiya> (дата обращения: 25.01.2023) .
3. Арпентьева М. Р., Ртищева А. Р., Терентьев А. А. Этническая сказкотерапия / Под ред. М. Арпентьевой. Калуга: КГУ им. К. Э. Циолковского, 2017. 714 с.
4. Арпентьева М. Р., Терентьев А.А. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира / Под ред. М. Арпентьевой. Калуга: КГУ, 2016. 792 с.
5. Арпентьева М.Р. Аллология: метаязыки взаимопонимания // *Актуальные проблемы современной татарской филологии. Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции, посв. пам. Р.Г. Сябагатова К.С. Давлетшина / Ред. Колл.: И. Ф. Зарипова, Л. Р. Сагидуллина, Г. У. Гайнуллина, Р. Р. Идрисов, З. С. Каримова. Казань: КФУ, 2015. С. 29-33.*
6. Арпентьева М.Р. Большой алкоголизм: идентификация "пациента" как жертвоприношение // *Гуманитарный вестник (Горловка) . 2017. № 3-1. С. 274-294.*
7. Арпентьева М.Р. Бульварный роман: повседневные и профессиональные психотерапевтические отношения. / М.Р. Арпентьева // *Масова література: проблема інтерпретації, змісту та форми. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Миколаїв, 16–17 жовтня 2015 р.. Україна, Миколаїв: Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського, 2015. 274 с. С.10-12.*
8. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание в кросс-культурном консультировании: теория и практика // *Омский научный вестник. Серия Общество. История. Современность*. 2017. № 4. С. 39-47.
9. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание в профессионально-деловом и интимно-личностном общении // *Воспитательный процесс в учреждениях образования: состояние, перспективы инновации. Материалы Международной научно-практической конференции / Научный редактор А.С. Койчуева. М., 2018. С. 112-116.*
10. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание в профессионально-деловом и интимно-личностном общении // *Человеческий фактор: Социальный психолог*. 2018. № 1 (35) . С. 6-17.
11. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание как феномен межличностных отношений. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2016. 500с.
12. Арпентьева М.Р. Военный стресс и реабилитация военнослужащих / М.Р. Арпентьева // *Технологии восстановительной*

медицины в военное и мирное время. Сб.ст. I Международной научно-практической конференции «Медицина военного времени. Донбасс 2014-2015». 29 - 31 октября 2015 г., Донецк / Под ред Кулемзиной Т.В. и др.. ДНР, Донецк: Курс нетрадиционной медицины Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького, 2015. 196. С. 66-75.

13. Арпентьева М.Р. Восточные практики духовной и психологической помощи // Актуальные вопросы изучения истории, международных отношений и культур стран Востока. материалы международной научно-практической конференции. М., 2018. С. 102-118.

14. Арпентьева М.Р. Дебрифинг в работе с военным стрессом // Инвалиды и общество. 2015. № 2 (15) . С. 42-49.

15. Арпентьева М.Р. Дебрифинг как форма социально-психологического консультирования // Вестник Костромского государственного университета. - Серия «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2015. Т.21. №4. С.108-111.

16. Арпентьева М.Р. Диагностика и коррекция понимания художественных текстов // Художественный текст: проблемы чтения и понимания в современном обществе. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Ответ. ред. Э.А. Радь. М., 2018. С. 26-31.

17. Арпентьева М.Р. Диалог как сущность общения // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 1 (18) . С. 8-12.

18. Арпентьева М.Р. Диалог как сущность педагогического общения. Часть 2. Интеграция, перцепция и коммуникация // Образовательные технологии (г. Москва) . 2018. № 1. С. 125-133.

19. Арпентьева М.Р. Диалог как сущность педагогического общения. Часть 1. Интеракция как спектакль и соревнование // Образовательные технологии (г. Москва) . 2017. № 4. С. 112-121.

20. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал личности и профилактика психических расстройств // Международна научна школа «Парадигма». Лято-2015. 20-23 августа 2015 г., Варна. - Сборник научни статии в- В 8 т. Т.4: Психология / Под ред. А.В. Берлов, Л.Ф. Чупров. България, Варна: ЦНИИ «Парадигма», 2015. 414 с. - С.22-33

21. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи (часть 1) // Вестник Калужского университета. 2018. № 1. С. 15-30.

22. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи (часть 2) // Вестник Калужского университета. 2018. № 2. С. 78-88.

23. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи и личности: формирование, развитие, восстановление // Психолого-педагогические особенности семьи XXI века: коллективная научная монография / Отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Ульяновск: Зебра, 2016. 414 с.. С. 17-56.

24. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждение и нравственно-психологические аспекты здоровья и болезней. Калуга: КГУ, 2017. 454с.

25. Арпентьева М.Р. Здоровье и жизнеутверждающий потенциал человека // Инновационные здоровьесохраняющие технологии в повышении качества жизни. Материалы научно-практической конференции «Здоровье как критерий потенциала человека» 1 июля 2015 г., Донецк. Донецк: Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, 2015. С.55-70.

26. Арпентьева М.Р. Интегративная модель кризисной терапии и конфликтная компетентность // Стратегии развития общества и социальная работа. Материалы докладов и сообщений в виде научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2020. С. 370-380.

27. Арпентьева М.Р. Клинико-психологическое и социально-психологическое консультирование: общее и специальное // Медицинская психология в России. 2016. Т. 8. № 5 (40) . С. 8.-12.

28. Арпентьева М.Р. Консенсус: психология организации переговоров // Вестник федерального института медиации. 2017. № 1. С. 94-108.

29. Арпентьева М.Р. Консультативный диалог: профессиональные и непрофессиональные аспекты. Части 1 и 2 // Управление развитием профессиональной компетентности личности: история, теория, практика. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Ответственные редакторы Н.И. Исаева, С.И. Маматова. М., 2017. С. 32-47.

30. Арпентьева М.Р. Консультирование в социальной работе: аспекты и проблемы развития // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. - №1. С.108-118.

31. Арпентьева М.Р. Контент-анализ: психолингвистический анализ текстов // Математические методы и модели в управлении, экономике и социологии. Сб. научн. тр. Выпуск 9 / Ответ. Ред. Барбако О.М., Зобнин Ю.А. - Тюмень: Тюменский Государственный Нефтегазовый Университет, 2015. 486с. С.13-26.

32. Арпентьева М.Р. Конфликт или конфронтация: принципы достижения консенсуса в консультировании // Интериал. 2017. № 2-3 (2-3) . С. 121-125.

33. Арпентьева М.Р. Конфликт интересов и мотивация эдологической деятельности / М.Р. Арпентьева // Ազատութեան բժշկությունն. տեսությունից պրակ- տիկա: 2-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, սեպտեմբերի 24-26, 2015թ. Երևան. ԵՊԲՀ հրատ, 2015. 168 էջ: - էջ. С.116-139.

34. Арпентьева М.Р. Конфликтная компетентность и интегративная модель кризисной терапии // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2019. Т. 13. № 10. С. 16-21.

35. Арпентьева М.Р. Ксенологический подход: метаязыки взаимопонимания // И.А. Бодуэн де Куртенэ и мировая лингвистика. V Бодуэновские чтения: труды и материалы. Под ред. К.Р. Галиуллина, Е.А. Горобец, Г.А. Николаева. М., 2015. С. 17-20.

36. Арпентьева М.Р. Ксенопсихологическая модель социально-психологического консультирования // Вестник Костромского государственного университета. - Серия «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2016. №1. С.45-49.

37. Арпентьева М.Р. Культуры вины и культуры стыда: многоликая ответственность и развитие человека в сообществе // Международна научна школа «Парадигма». Лято-2015. 20-23 августа 2015 г., Варна. Сборник научни статии в 8 т. - Том. 6. Хуманитарни науки / Под ред. Д.К. Абакарова, В.В. Долгова. България, Варна: Научно-исследовательский институт «Парадигма», 2015. - 322с. - С. 71-79.

38. Арпентьева М.Р. Лингвистика в исследованиях психотерапии: стратегии психотерапевтической помощи // Актуальные проблемы языкознания. 2016. Т. 1. С. 224-228.

39. Арпентьева М.Р. Медиация в контексте проблем альтернативного разрешения споров // Вестник федерального института медиации. 2017. № 2. С. 48-64.

40. Арпентьева М.Р. Медиация как альтернативное разрешение споров // Перспективы психологической науки и практики. сборник статей Международной научно-практической конференции. М., 2017. С. 193-200.

41. Арпентьева М.Р. Медиация: современные представления и модели // Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто, 2018. С. 239-268.

42. Арпентьева М.Р. Метапознавательные структуры и понимание в дидактической коммуникации // Мир психологии. - 2015. №3. С.

43. Арпентьева М.Р. Модусы дидактической коммуникации и понимание // Вестник Костромского государственного университета. Серия «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2015. №1. С.33-42.

44. Арпентьева М.Р. Мультикультурное психологическое консультирование: пути взаимопонимания // Вестник КГПИ. 2016. № 2. С. 36-51.

45. Арпентьева М.Р. Мультикультурное психологическое консультирование: особенности взаимопонимания // Актуальные вопросы экономики, управления и права: сборник научных трудов (ежегодник) . 2016. № 4. С. 44-65.

46. Арпентьева М.Р. Ожидания и игры: диалогическое и монологическое общение // Социальные явления - журнал международных исследований. 2015. № 1 (3) . С. 32-40.

47. Арпентьева М.Р. Отношение пациентов к болезням и проблемы реабилитации // Валеология. 2016. № 4. С. 46-54.

48. Арпентьева М.Р. Отношения пожилых и старых людей к себе и миру и варианты психологической помощи // Клиническая геронтология. 2017. Т. 23. № 9-10. С. 4-6.

49. Арпентьева М.Р. Пожилые инвалиды: проблемы инклюзии и метатехнология понимания // Клиническая геронтология. - 2014. Т. 20. № 11-12. С. 39-45.

50. Арпентьева М.Р. Понятия эдологической (помогающей) и экспертной (диагностической) компетентности // Авдеева Т.Н., Арпентьева М.Р., Ефремов Д.В., Клейберг Ю.А., Киенко Т.С., Кисляков П.А., Лавриненко И.Г., Макаренко И.А., Савченко Д.В., Силаева О.А., Салимгереев М.К., Чикалов Н.А., Шмелева Е.А. Помогающее и экспертное поведение: субъекты, объекты и ситуации помощи и экспертизы. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" под ред. Арпентьевой М. Р., Торонто, 2019. С. 305-313.

51. Арпентьева М.Р. Практическая подготовка специалистов в области психологического консультирования, психодиагностики и профайлинга, посредничества и медиации // Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто, 2018. С. 519-529.

52. Арпентьева М.Р. Проблема понимания в психологическом консультировании. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. - 680с.

53. Арпентьева М.Р. Проблема понимания в современной психологии // Методология современной психологии. 2018. № 8. С. 17-29.

54. Арпентьева М.Р. Проблема профессионализма помогающей (эдологической) деятельности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53) . С. 75-80.0

55. Арпентьева М.Р. Проблемы здоровьесбережения и взаимопонимания учителя и учащихся в учебном процессе // Валеология. 2015. - №1. С.104-111.

56. Арпентьева М.Р. Проблемы понимания психологом клиента в ситуации кросс-культурного взаимодействия // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2017. № 3-4 (64-65) . С. 33-39.

57. Арпентьева М.Р. Проблемы эффективности психологического консультирования в зарубежных исследованиях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 3. С. 38-42.

58. Арпентьева М.Р. Протравматический и посттравматический стресс: психологическая реабилитация жертв массового насилия / М.Р. Арпентьева // Știință, Educație, Cultură, conferința științifico-practică internațională. Materiale conferinței științifico-practice internaționale 4 februarie, 2016. Moldova, Comrat: Univ. de Stat din Comrat, 2016. Т.1. 618 p. P.383 – 388. (0,6 п.л.)

59. Арпентьева М.Р. Психологическая помощь военнослужащим: фокусы и проблемы // Технологии восстановительной медицины в военное и мирное время. Сб.ст. I Международной научно-практической конференции «Медицина военного времени. Донбасс 2014-2015». 29 - 31 октября 2015 г., Донецк / Под ред Кулемзиной Т.В. и др.. - Украина, ДНР, Донецк: Курс нетрадиционной медицины Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького, 2015. 196. С. 43-54.

60. Арпентьева М.Р. Психологическая реабилитация и абилитация лиц с ОВЗ // Инклюзивная культура в современном обществе. Сборник трудов международной научно-практической конференции. М., 2018. С. 24-42.

61. Арпентьева М.Р. Психологическая реабилитация семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6. № 1. С. 23-32.

62. Арпентьева М.Р. Психологические аспекты иммунных нарушений // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2017. Т. 5. № 4 (19) . С. 516-533.

63. Арпентьева М.Р. Психологическое консультирование семей детей и взрослых с ОВЗ (инвалидов) // Арпентьева М.Р., Брайцева С.В., Воробьёва М.А., Гриднева С.В., Демчук А.В., Киценко Н.В., Степанова Г.А., Ташёва А.И. Психолого-педагогическое сопровождение развития детей с ОВЗ и их семей. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто: Альтасфера, 2019. С. 146-174.

64. Арпентьева М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика психологической безопасности // Вестник Прикамского социального института. 2017. № 1 (76) . С. 128-136.

65. Арпентьева М.Р. Психологическое сопровождение занятий физической культурой и спортом // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы. Сборник материалов VI научно-практической конференции, посв. 100-летию юбилею университета. Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2017. С. 9-28.

66. Арпентьева М.Р. Психология здоровья: базовые установки обучения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9) . С. 84-101.

67. Арпентьева М.Р. Психология и психотерапия здоровья: особенности отношения к болезням и ограничениям здоровья и стратегии реабилитации // Инвалиды и общество. 2018. № 1 (27) . С. 40-53.

68. Арпентьева М.Р. Психосоциальное сопровождение лиц с ОВЗ и их семей. СПб.: Лань, 2020-2023. 252с.

69. Арпентьева М.Р. Психотерапевтические аспекты текстов "Нью Эйдж" // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2018. № 3. С. 17-42.

-
70. Арпентьева М.Р. Психотерапевтические и ксенопсихотерапевтические отношения в фантастических произведениях // Yearbook of Eastern European Studies. 2016. № 6. С. 23-45.
71. Арпентьева М.Р. Развивающая модель педагогического общения и здоровьесбережение // Валеология. 2015. - №2. С.69 -77.
72. Арпентьева М.Р. Разработка интегративной модели дидактической коммуникации и понимание // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2014. Т. 20. №3. С. 73-78. (
73. Арпентьева М.Р. Самопредъявление и самораскрытие личности в сексуальном общении: проблемы гармонии сексуальных отношений в семье // Инновационные технологии работы с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации: региональный опыт социальных преобразований. М., 2016. С. 28-36.
74. Арпентьева М.Р. Свободы и запреты развития в раннем детстве и жизнеутверждающий потенциал личности // Дошкольное и начальное образование: проблемы, перспективы, инновации развития. материалы Международной научно-практической конференции. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2017. С. 66-69.
75. Арпентьева М.Р. Семейные кризисы в семейной психотерапии // Психологические проблемы современной семьи. сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург: УрФУ, 2018. С. 502-509.
76. Арпентьева М.Р. Современная вокалотерапия: возможности и ограничения // Музыкальная культура и образование: инновационные пути развития: материалы II международной научно-практической конференции. М., 2017. С. 10-13.
77. Арпентьева М.Р. Современная консультативная психология России: тенденции становления научной консультативной психологии // Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто: Альтасфера, 2018. С. 136-165.
78. Арпентьева М.Р. Современная мифология: бульварный роман // Фольклорный текст в современном культурном контексте: традиция и ее переосмысление. Сборник статей по материалам международной научной конференции. М.: Институт филологии РАН, 2016. С. 110-125.
79. Арпентьева М.Р. Современная психологическая репродуктология // Демографический потенциал стран ЕАЭС. Сборник статей VIII Уральского демографического форума. Ответственный редактор А. И. Кузьмин. 2017. Екатеринбург, С. 261-270.
80. Арпентьева М.Р. Современные стратегии психотерапевтической помощи // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. материалы VII Международной научно-практической конференции. М., Ярославль, 2015. С. 252-255.

81. Арпентьева М.Р. Социальная работа в новейший период российской истории: теоретические подходы, проблемы и тенденции в осмыслении теории и практики // Отечественный журнал социальной работы. 2021. № 1 (84) . С. 94-109.

82. Арпентьева М.Р. Социально-психологическое здоровье разновозрастных семей: конфликты и взаимопонимание // Вестник Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2014. № 19 (38) . С. 135-147.

83. Арпентьева М.Р. Социально-психологическое консультирование в контексте социальной психологии здоровья // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии: сб. научных ст. I Международной научно-практической конференции. 14-15 апреля 2015 г., Брест / Под общ. ред. Е.И. Медведской. - Беларусь, Брест: Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2015. Ч. 2 – 320 с. С.6-20.

84. Арпентьева М.Р. Социально-психологическое консультирование как взаимопонимание // Вестник КГПИ. 2016. № 2. С. 52-67.

85. Арпентьева М.Р. Теоретические и практические вопросы психологического консультирования и супервизии. Калуга: КГУ им К.Э. Циолковского, 2016. 430с.

86. Арпентьева М.Р. Техники и фокусы психологической поддержки семей и детей с ОВЗ // Психолого-педагогическое сопровождение развития детей с ОВЗ и их семей. / Арпентьева М.Р., Брайцева С.В., Воробьёва М.А., Гриднева С.В., Демчук А.В., Киценко Н.В., Степанова Г.А., Ташёва А.И. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто: Альтасфера, 2019. С. 115-146.

87. Арпентьева М.Р. Тревел-психотерапия, или психотерапевтический туризм // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 2. С. 91-98.

88. Арпентьева М.Р. Эдология: проблемы помогающего поведения и помогающих отношений // Помогаящее и экспертное поведение: субъекты, объекты и ситуации помощи и экспертизы / Авдеева Т.Н., Арпентьева М.Р., Ефремов Д.В., Клейберг Ю.А., Киенко Т.С., Кисляков П.А., Лавриненко И.Г., Макаренко И.А., Савченко Д.В., Силаева О.А., Салимгереев М.К., Чикалов Н.А., Шмелева Е.А. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" под ред. Арпентьевой М. Р., Торонто: Альтасфера, 2019. С. 10-52

89. Арпентьева М.Р. Японские модели психосоциальной поддержки // Россия - Япония: политика, история и культура. Сборник статей и докладов участников международной научно-практической конференции. Казань:Издательство Академии наук РТ, 2018. С. 11-18.

90. Арпентьева М.Р., Брайцева С.В. Компоненты репродуктивного здоровья и его нарушений // Актуальные проблемы социальной психологии. Материалы Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием. Под научной редакцией О.А. Белобрыкиной, М.И. Кошеновой. М., 2017. С. 13-16.

91. Арпентьева М.Р., Голубчиков Г.М., Малышева Е.В. Психологические аспекты здорового образа жизни // книге: Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2021. С. 69-77.

92. Арпентьева М.Р., Золотарева Т.Ф. Историография профессиональной подготовки социальных работников // Профессиональная библиотека работника социальной службы. М.: ООО Изд-во «Социальное обслуживание», 2015. 360с.

93. Арпентьева М.Р., Клейберг Ю.А., Котов-Дарти С.Ф., Кондратьев С.Д., Макаренко И.А., Салимгереев М.К., Храмцова Ф.И. Ювенальная девиантология: теоретико-прикладные основы и перспективы развития. Коллективная монография. Махачкала, 2019. 280с.

94. Валеева Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

95. Валеева Г.В. Консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2018. № 2 (30). С. 112–119.

96. Валеева Г.В. Проблема осознания смысла жизни в консультировании по вопросам субъективной составляющей здоровья // Форсайт образования: ценности, модели и технологии дидактической коммуникации XXI века. Коллективная монография / Под ред. М.Р. Арпентьевой и др. Канада, Торонто: Изд.-лит. агентство Альтасфера, 2018. (Сер. Актуальные проблемы практической психологии. Выпуск 4. С.197-20.

97. Валеева Г.В. Психологическая готовность субъектов образования к оздоровительной деятельности в интересах личной безопасности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2020. № 2. С.45-56.

98. Валеева Г.В., Дудченко З.Ф. «Я-концепция» как фактор здоровья личности // Здоровьесберегающее образование залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: сб. материалов IX Международной науч.-практ. конф., 11-12 ноября. г. Челябинск: Изд. Библиотека А. Миллера, 2018. С. 45–48.

99. Валеева Г.В., Меньшова А.Ю. Сказочная жизнь или жизненная сказка. Практикум по сказкотерапии. Челябинск: Искра-Профи, 2014. 115 с.

100. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Здоровьесберегающее взаимодействие учебно-методическое пособие. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128с.

-
101. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Практические аспекты психологии здоровья. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.
102. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Субъективные предпосылки формирования зависимого поведения студентов вуза // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2019. № 5. С. 247-260
103. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с.
104. Валеева, Г.В. Тюмасева З.И., Психологическая готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. 140 с.
105. Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р. Основы психологической самопомощи социального работника. М.: Изд-во МГСУ, «Союз», 2001. - 182 с.
106. Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р. Проблемы социально-психологической помощи жертвам террора. М.: Изд-во МГСУ, «Союз», 2002. 256 с.
107. Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р. Социально-психологическая помощь в ЦСО. М: Изд-во МГСУ, «Союз», 2000. 147с.
108. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в консультативном диалоге. М., Калуга: Манускрипт, МГТУ им Н.Э. Баумана, 2002. 210с.
109. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: процессы и компоненты.. - Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. 560с.
110. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: этнокультурные особенности и стратегии // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». - 2014. - №2. С.45-49.
111. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: стратегии, схемы, компоненты, этапы, циклы и уровни понимания.. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. 630с.
112. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: фокусно-стратегическая модель. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2012. 345 с.
113. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в супервизорском консультировании: школы, модели, стратегии, компоненты. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. - 564с.
114. Минигалиева М.Р. Взрослость / М.Р. Минигалиева // Общие основы психологии. Часть 2. Возрастная психология. Учебное пособие для студентов / Под ред. В.А. Романенко, Н.П. Ничипоренко. - Калуга: КГПУ, 1999, 2006 (издания 1,2 - стереотипные) . - 200 с. - С.133-145
115. Минигалиева М.Р. Изучение психологии и самопознание студентов. Психотерапевтическая модель педагогического общения Л.А. Петровской. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. - 632с.

-
116. Минигалиева М.Р. Когнитивные схемы и эвристические процессы в социальном познании. Калуга: КФ РГСУ, 2000, 2004. 214 с.
117. Минигалиева М.Р. Когнитивные схемы и эвристические процессы в социальном познании // Мир психологии. 1999. №3. С.37-46.
118. Минигалиева М.Р. Кризисы в жизни человека: клиническая психология и оккупационный подход. М.: РГСУ, 2005. 260с.
119. Минигалиева М.Р. Кросс-культурные аспекты взаимодействия профессионалов // Государство и гражданское общество в России: новые практики взаимодействия. Коллективная монография. Волгоград: ВГУ, 2012. - С.578-589.
120. Минигалиева М.Р. Кросс-культурные аспекты социально-психологической помощи: понимание и толерантность. Калуга: МГТУ им Н.Э. Баумана, Манускрипт, 2002. 190с.
121. Минигалиева М.Р. Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста // Психология старости. Хрестоматия / /Под ред. Д.Я. Райгородского. М.: Бахрах-М, 2004. - 736с. - С. 350-364.
122. Минигалиева М.Р. Метатехнологии понимания в психологическом консультировании замещающих семей // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 4. С. 79-92.
123. Минигалиева М.Р. О стратегиях понимания психологом клиента // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2001. №3. С.75-84.
124. Минигалиева М.Р. Особенности стратегий понимания консультантов в мультикультурном диалоге // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2013. №1. С.147-150.
125. Минигалиева М.Р. Понимание как феномен психологического консультирования: условия, трудности, уровни и циклы // Мир образования – образование в мире. - 2013. № 1. (49) . С. 123-134.
126. Минигалиева М.Р. Понимание психологом клиента в психологическом консультировании: стратегическая модель. - Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. 670с.
127. Минигалиева М.Р. Практическая подготовка психосоциального работника. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 508с.
128. Минигалиева М.Р. Проблема ответственности психолога-консультанта // Мир психологии. 2001. №2. С.253- 262.
129. Минигалиева М.Р. Проблемы взаимопонимания в мультикультурном консультировании // Представительная власть — XXI век. 2014. № 7-8 (134-135) . С. 59-65.
130. Минигалиева М.Р. Проблемы клинической психологии и социальной медицины: от классических к новейшим. - М.: РГСУ, 2007. - 340с.
131. Минигалиева М.Р. Психологическое консультирование как взаимопонимание: к разработке фокусно-стратегической модели. Saarbrücken: LAP, Lambert Academic Publishing, 2012. 450с.

-
132. Минигалиева М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 609с.
133. Минигалиева М.Р. Социально-психологическая компетентность: интегративная модель // Science in the modern information society II: Proceedings of the Conference 07- 08 november 2013 in New Jersey, Moscow, USA, New Jersey: SPC «Academic», 2013. Vol.2. P.346-350.
134. Минигалиева М.Р. Социальные представления: структуры и характеристики: Ракурсы и аспекты исследования социальных представлений в современной социальной психологии. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. 257с.
135. Минигалиева М.Р. Стратегии и схемы самопонимания клиентов в мультикультурном диалоге // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2012. - №4. С.175-178.
136. Минигалиева М.Р. Стратегии понимания клиента в психологическом консультировании: характеристики, ограничения, возможности. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. 62бс.
137. Минигалиева М.Р. Стратегии понимания клиента в психологическом консультировании. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. - 609с.
138. Минигалиева М.Р. Супервизия как процесс взаимопонимания: фокусы, стратегии и схемы понимания субъектов супервизии. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. 531с.
139. Минигалиева М.Р. Супервизорское консультирование: фокусы и стратегии взаимопонимания. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2012. 195с.
140. Минигалиева М.Р. Супружеские конфликты // Артамонова Е.И., Екжанова Е.В., Зырянова Е.В. и другие. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е.Г. Силаевой (1-е, 2-е, 3-е и послед. изд., стереотип.) . - М: Московский государственный социальный университет, ИЦ «Академия», 2002, 2003, 2004, 2008, 2011. - 192с. - С.50-56.
141. Минигалиева М.Р. Толерантность и мультикультурализм: современная этнопсихология и мультикультурное консультирование. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2012. 332 с.
142. Минигалиева М.Р. Факторы семейного благополучия, стадии и кризисные периоды брака // Артамонова Е.И., Екжанова Е.В., Зырянова Е.В. и другие. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е.Г. Силаевой (1-е, 2-е, 3-е и послед. изд., стереотип.) . М: Московский государственный социальный университет, ИЦ «Академия», 2002, 2003, 2004, 2008, 2011. - 192с. - С.39-49.
143. Минигалиева М.Р. Философия и практика социальной работы в России: парадигмы, уровни, проблемы, успехи. - Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2013. - 486с.
144. Минигалиева М.Р. Философские аспекты социальной работы: парадигмы и практики. Калуга: КГПУ, 2002. 106с.

145. Миниғалиева М.Р., Миниғалиева Ф.Г. Понимание психологом клиента: опыт практического изучения. Калуга: КГПУ, 1999. 247с.

146. Миниғалиева М.Р., Рожкова Н.Г. Жизненные перспективы замещающих семей и их сопровождение в центрах социальной поддержки. Научная монография // Профессиональная библиотека работника социальной службы. М.: ООО Изд-во «Социальное обслуживание», 2014. №6. 256с.

147. Сказкотерапия: грани и технологии. Коллективная монография / Под ред. М.Р. Арпентьевой, И.В. Вачкова, А.В.Головашкиной. Канада, Торонто: Издательско-литературное агентство Альтасфера, 2019. 684 с. (Сер. Ак-

148. Токарь О.В., Шпаковская Е.Ю., Арпентьева М.Р., Баженова Н.Г., Степанова О.П. Синестезия в педагогике и психолого-педагогическом консультировании // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2019. № 4 (25) . С. 118-122.

149. Тюмасева З.И., Валеева Г.В. Технология консультативной деятельности по вопросам субъективной составляющей здоровья обучающихся // Вестник ВЭГУ, 2018. № 5 (97) . С. 128–135.

150. Тюмасева, З.И., Орехова, И.Л., Валеева Г.В., Гладкая Е.С. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз школа» как условия профессионального становления студентов: коллективная монография / Под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. Челябинск: Изд. Челяб. гос. пед. ун-та, 2015.

Publication Date - May 2, 2024. Language - Russian
Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc. and in Russia by
Eidos (IP Streltsov A.I.)
ISBN 9781445759227
Category - Science & Medicine
Copyright : All Rights Reserved - Standard Copyright License
Contributors By Mariyam Arpenteva (editor) , Galina Valeeva (author)
Specifications: Pages – 689. Binding - Perfect Bound. Interior Color - Black & White
Dimensions US Trade (6 x 9 in / 152 x 229 mm)
500 copies.

Дата публикации 02 мая 2024 г.
Издательства: Эйдос (Россия) , Альтасфера (Канада)
Язык - русский
ISBN 9781445759227
Категория : Социальные науки медицина
Все права защищены. Стандартная лицензия на авторские права.
Редактор: Мариям Арпентьева, Автор: Валеева Галина
Технические характеристики:
Страниц 689. Цвет печати: черно-белый
Размеры: US Trade (6 x 9 дюймов / 152 x 229 мм)
Тираж 500 экз.