

Андреева Е.Ф., группа ППО-15(5),
ТИ (ф) ГАОУ ВПО «СВФУ им. М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри (Россия),
e-mail: andreewaelena.87@yandex.ru

Научный руководитель: Ю. В. Кобазова,
к.п.н., доцент ТИ (ф) ГАОУ ВПО «СВФУ им. М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри (Россия)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ

На всем протяжении своей жизни семья может столкнуться и неизбежно сталкивается с разнообразными проблемами и кризисами. Эти проблемы и кризисы имеют различную природу и происхождение. Часть из них связана с прохождением семьи через различные стадии жизненного цикла, с теми обычными, естественными событиями, которые происходят в семьях и которые отделяют одну стадию жизненного цикла от другой. Любое «естественное» событие в жизни семьи и его последствия с неизбежностью порождают в семьях те или иные проблемные ситуации, кризисы, требуют от семьи принятия соответствующих решений, мобилизации для этого необходимых ресурсов.

Кризисные события и ситуации могут совершенно по-разному восприниматься и переживаться семьями, находящимися на разных стадиях жизненного цикла. Они имеют критическое значение для развития семьи, т.к. ведут или к конструктивному разрешению кризиса и развитию, или к семейной дезадаптации и последующему разрушению семьи. Исход зависит от характера восприятия текущих кризисных ситуаций и возможностей их разрешения семьей. Многие семьи не в состоянии самостоятельно справиться с проблемами и кризисами, не способны изменить себя ради сохранения своей целостности

В настоящее время семейное консультирование является широко востребованным видом психологической помощи среди населения России. Семейные консультанты работают в психологических центрах, в консультациях действующих в системе министерства социальной защиты и комитетов по охране семьи и детства, а также в других учреждениях.

Семейное консультирование - это одна из разновидностей семейной психотерапии, которая имеет свои отличительные признаки и границы терапевтического вмешательства. Семейное консультирование развивалось параллельно с семейной терапией, взаимно обогащая друг друга. Основной целью, стоящей перед семейным консультированием, является изучение проблемы члена или членов семьи для изменения взаимодействия в ней и обеспечения возможностей личностного роста.

Семейное консультирование необходимо, когда:

1) семейная проблема является проблемой взаимоотношений, такой как супружеский конфликт, сильное соперничество между сводными детьми, конфликт между поколениями;

2) рассматриваемая проблема имеется у одного члена семьи, а на остальных его симптоматика оказывает сильное воздействие; например: алкоголизм, наркомания, правонарушения подростка, психоз;

3) семейное консультирование может быть показано, когда консультант интенсивно работал с проблемой, имеющейся у одного из членов семьи, а успех был незначительным;

4) огромное количество семей, которые хотят больше узнать о себе, изменяться и совершенствоваться. Такие семьи часто обращаются к нам сами.

Семейное консультирование может быть противопоказано, когда:

1. члены семьи пытаются решить свои проблемы своими силами и не желают вмешивать посторонних;

2. неблагополучие семьи кроется не столько в межличностных отношениях или психологических особенностях членов семьи, сколько в конфликтных отношениях семьи с обществом, одно только психологическое воздействие малоэффективно;

3. семья характеризуется антиобщественной направленностью (пьянством, аморальным образом жизни, жестоким обращением с детьми), она должна быть объектом всей системы воспитательных воздействий общества;

4. наиболее значимые члены семьи отсутствуют или не желают принимать участие;

5. один член семьи имеет такую сильную патологию, из-за которой сеансы не могут состояться;

6. структура семьи или супружеская пара являются настолько хрупкой, что непосредственное вмешательство было бы слишком для нее угрожающим. В этом случае, возможно, лучше встретиться с каждым из супругов отдельно.

Консультативная модель психологической помощи предполагает работу с семьями и членами семей, которые не только объективно, но и субъективно испытывают трудности в семейном общении и семейном воспитании, т.е. мотивированы на принятие психологической помощи и добровольно обратились на консультирование. Помощь, оказываемая психологом, строится на базе профессиональной подготовки в области индивидуального и семейного консультирования, индивидуальной или групповой психотерапии, а также в области психологии развития, психологии личности, социальной и медицинской психологии и других специальных дисциплин.

Модель профессиональной консультативной психологической помощи предполагает:

1) установление контакта с клиентом, который здоров с медицинской точки зрения, но испытывает то или иное неблагополучие в семейной жизни, нуждается в помощи и просит о ней;

2) проведение психологической диагностики, направленной на выявление причин неблагополучия и определение возможных форм помощи;

3) собственно консультативную работу, коррекционные или психотерапевтические мероприятия, направленные на снятие имеющегося неблагополучия путем активации собственных психологических ресурсов клиента или семьи в целом.

Цель консультативной работы - стремиться к выявлению индивидуальных причин семейных дисгармоний и содействовать устранению этих причин в конкретных случаях.

Основные принципы и правила семейного консультирования можно свести к следующим пунктам.

1. Установление контакта и присоединение консультанта к клиентам.

2. Сбор информации о проблеме клиента с использованием приемов мета-моделирования (НЛП) и терапевтических метафор. Чтобы достичь этой цели, консультант может задавать уточняющие вопросы типа: «Какого результата Вы хотите достигнуть?», «Чего Вы хотите?», «Попробуйте сказать об этом без отрицательной частицы «нет», то есть словами, описывающими положительный результат».

3. Обсуждение психотерапевтического контракта, что является одной из важнейших задач семейного консультирования. На этом этапе происходит обсуждение того, как будет распределяться ответственность между клиентом и его консультантом.

4. Далее происходит уточнение проблемы клиента, также определяются ресурсы семьи в целом и каждого ее члена в отдельности. Этому способствуют вопросы: «Как вы раньше справлялись с трудностями? Что вам в этом помогало?», «В каких ситуациях вы были сильными? Как вы использовали свою силу?».

5. Проведение консультации. Здесь необходимо укрепить веру клиентов в успешность и безопасность процедуры консультирования: «Ваше желание осуществить изменения, ваш прежний опыт, активность и искренность в сочетании с желанием консультанта сотрудничать с вами, его профессиональные качества и опыт работы будут надежной гарантией успешности работы». С участниками консультирования обсуждают положительные и отрицательные стороны сложившихся стереотипов поведения, например, с помощью таких вопросов: «Что, по вашему мнению, является самым негативным в сложившейся ситуации? А что самое хорошее в этих обстоятельствах?»

Осуществляется совместный поиск новых способов поведения. Консультант предлагает следующие вопросы: «Чего вы еще не делали, чтобы разрешить проблему? Как вели себя значимые для вас люди, если оказывались в сходной ситуации? Смогли бы вы так поступить?» или «Что поможет вам совершить такой же поступок?» Консультант может использовать приемы визуализации: клиенты, находясь в трансе, создают образ новой ситуации, фиксируя при этом возникающие кинестетические ощущения.

6. «Экологическая проверка». Консультант предлагает членам семьи представить себя в сходной ситуации через 5-10 лет и исследовать свое состояние.

7. Приближаясь к завершению семейного консультирования, консультант прилагает усилия по переносу в реальную жизнь и сохранению устойчивости результатов. Это связано с тем, что клиенты иногда нуждаются в действиях, помогающих им обрести уверенность при освоении новых способов поведения. Они могут получить от консультанта какое-нибудь домашнее задание и приглашение прийти на повторную консультацию спустя некоторое время для обсуждения реализации полученных результатов.

8. Отсоединение. Такая процедура оказывается нужной в ряде случаев. Например, в литературе описывается, как это делал Джей Хэйли с помощью «парадоксального задания», точное выполнение которого приводит к противоположному результату. Молодым супругам, с которыми проводилась консультация по поводу выражения своих чувств, было предложено ссориться по часу в день «для проверки своего эмоционального реагирования». Хэйли учитывал, таким образом, человеческую природу, зная, что никто не будет сознательно вредить себе. Супруги попробовали выполнять задание и бросили его, у них укрепилось желание ценить ДРУГ друга, и они приняли решение отказаться от услуг «поглупевшего консультанта», таким образом, совершилось «отсоединение».

Процесс принятия решений о ходе консультирования может быть представлен в виде следующей схемы:

1. Диагностика (сбор информации о проблеме клиента).
2. Поиск причины, которая могла «запустить» проблему.
3. Цели консультирования.
4. Стратегия консультации (техники).
5. Оценка эффективности консультирования и разбор всех предшествующих этапов процесса.

Диагностика, иногда в консультировании применяются специфические методы психологического тестирования. Тем не менее, большая часть семейных консультантов оценивает функционирование семьи, не прибегая к стандартной форме и тестированию, а

лишь отталкиваясь от клинического интервью. В первом интервью терапевт выявляет модели взаимодействий внутри семьи, союзы и коалиции. Так как болезненная симптоматика, как правило, служит определенным целям семьи, консультант, прежде всего, старается понять эти цели. Среди вопросов, которые интересуют психолога-консультанта, часто задаются и такие как: «На какой стадии жизненного развития находится семья?», «Какие стрессы вероятнее всего оказали воздействие на семью?», «Какие задачи по развитию семьи следует решить?».

Для диагностики взаимоотношений можно использовать следующие психологические тесты:

1. Анализ темперамента Тэйлора-Джонсона.
2. Шкала изменения межличностных отношений.
3. 16-Факторный опросник Кеттела также может быть взят на вооружение для выявления совместимости во взаимоотношениях.

Имеются также некоторые дополнительные диагностические техники:

1. Структурированное семейное интервью. Многие психологи проводят структурированное интервью для того, чтобы оценивать взаимоотношения в семье последовательно и надежно. В ходе структурированного семейного интервью семье предлагается выполнить пять заданий. Психолог просит семью что-нибудь вместе спланировать. Это может быть, например, совместное путешествие. Консультант наблюдает за тем, как семья выполняет это задание.

2. Семейный опросник жизненных событий. Одной из методик, которая используется для исследования особенностей семьи, является «Семейный опросник жизненных событий». Данный опросник обладает рядом достоинств, такими как: экспресс диагностика, детальный анализ, сравнительный анализ разных членов одной и той же семьи, выявление стрессовых (неожиданных) событий, которые заставили семью прибегнуть к терапии.

3. Генограмма. Генограмма (или «дерево семьи») является одной из наиболее известных методик экспертизы семьи. Она была разработана Мюрреем Боуэном и используется многими его учениками. Генограмма является структурной диаграммой системы взаимоотношений в семье за несколько поколений. Использование генограммы олицетворяет собой объективность, тщательность и точность, которые согласуются с общим подходом Боуэна. Во многих случаях генограмма может рассматриваться для терапевта как карта путь по эмоциональным процессам семьи.

4. Видеозапись и аудиозапись. Корректирующее воздействие видеозаписи состоит также в том, что клиенты имеют возможность сразу же увидеть свое поведение с

телеэкрана. Некоторые психологи советуют каждому члену семьи требовать немедленного обращения к видеозаписи во время сессии, чтобы вновь увидеть и проанализировать то, что произошло. Важно то, что участникам сложно отрицать какие-либо собственные проявления (слова, действия) перед лицом очевидных фактов, зафиксированных на видеопленке. Многие консультанты далее показывают фрагменты видеозаписи предыдущих сессий для того, чтобы помочь скорректировать текущую сессию.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что при работе с семьёй, психологу-консультанту необходимо хорошо знать общие социально-психологические законы формирования семьи, закономерности развития семейных взаимоотношений, владеть психокоррекционными знаниями, умениями и навыками, и, только с учётом и на основе всего этого профессионально строить свою работу.

Список литературы:

1. Алёшина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. – М.: Просвещение, 1993.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Учеб. пособие. – М.: Класс, 2001.
3. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2004.
4. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М.: Медицина, 1991.
5. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования. – М.: Наука, 1989.