**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**ПЛАН**

1. Проанализируйте различия группового и системно-семейного консультирования
2. Практический вопрос

**1. Проанализируйте различия группового консультирования и системно-семейного**

Групповое психоконсультирование

Среди тех, кто одним из первых в истории психотерапии обратился к групповым методам, был американский психиатр и социальный психолог Я.Морено. Он в 1932 году ввел в оборот термин “групповая психотерапия” и предложил один из наиболее эффективных методов групповой коррекционной работы, получивший название “психодрама”. Два других американца, С. Славсон и А. Вольф, работая в рамках классического психоанализа, обратили внимание на существенную роль группы в психотерапевтическом процессе. Они установили, что результат использования психоанализа во многих случаях более велик при групповой, а не индивидуальной работе. В качестве двух других источников современной групп психокоррекции можно назвать работы К. Роджерса и исследования К. Левина. К. Роджерс сформулировал гуманистические принципы обращения с человеком во время групповой работы, и на их основе до сих пор строятся многие виды коррекционной и терапевтической работы с людьми в группе. К таким принципам относится недерективное руководство группой, под которым понимается равноправное, уважительное отношение к группе со стороны психолога, ведущего группу, его отказ от использования авторитарного стиля руководства. Другая гуманистическая норма, которую Роджерс ввел в практику групповой работы, называется принципом “центрирования на клиенте”.

Суть ее выражается в том, что, работая с группой, психолог основное внимание должен обращать на проблемы клиента, волнующие его в данный момент, а не пытаться осуществить собственные, заранее определен коррекционные или терапевтические цели, следовать за волей клиента, а не навязывать ему свою волю. К. Левин разработал теорию и методы научного исследования малых групп. Он обогатил групповую психокоррекцию знаниями о процессах в малых группах, и предложил ряд методов изменения и управления динамикой малых групп. Он доказал существование особых социально-психологических влияний малой группы на индивида, благодаря которым достигается положительный групповой психотерапевтический эффект, в том числе открыл феномен «социальной фасилитации». Он проявляется в том, что группа облегчает поведение индивида, успокаивает, поддерживает его. Левин обнаружил феномен группового конформизма, который выражается в оказании группой психологического давления на индивида, которому вольно или невольно подчиняется большинство членов группы. Групповая психокоррекция имеет несколько разновидностей, основные из которых — группы тренинга умений, группы встреч, гештальтгруппы, психодрама, группы телесной, танцевальной психокоррекции и группы коррекции искусством. При групповой психокоррекции работают сразу со значительным числом людей, и она лучше помогает решать проблемы именно меж персонального характера. Но в групповой психокоррекции индивидуальные воздействия на каждого клиента бывают недостаточно глубокими.

В группе психокоррекционный эффект достигается за счет взаимодействия, взаимовлияния людей и активного использования социально-психологических возможностей группы для достижения требуемого психокоррекционного результата. Групповой коррекционный эффект, как правило, сильнее в тех случаях, когда речь идет об исправлении недостатков межличностного поведения клиентов (недоверие скрытость, малообщительность, неумение убеждать, оказывать влияние на людей).

Преимущество групповой психокоррекционной работы над индивидуальной.

1. - в группе начинают действовать дополнительные, стимулы, заставляющие человека нужным образом изменять свое поведение, группа облегчает человеку выражение эмоций и чувств, позволяет ему вести себя более раскованно, способствует разрядке внутренней напряженности, возникающей при индивидуальной работе.

2. - в группе человек чувствует себя психологически более защищенным, так как в ней обычно создается благоприятная атмосфера человеческих отношений. В такой группе ведущий и другие ее участники в любой момент могут прийти на помощь, защитить каждого от психологических травм и переживаний.

3. - группа помогает человеку более глубоко раскрыться, что само по себе может принести ему желаемое облегчение.

4. - группа стимулирует появление и закрепление у индивида новых форм адаптивного межличностного поведения.

5. - группа помогает лучше понять самого себя, сравнивая себя с другими. В результате у человека складывается о себе более правильное представление.

Методические средства групповой работы.

1. групповая дискуссия. Обучает анализу реальных ситуаций. Предполагается 3 ориентира групповой дискуссии:

биографическое направление – группа анализирует трудности личной и профессиональной жизни одного участника;

тематическое направление – вопросы и проблемы, решение которых значимо для всех членов группы (детство, фантазии, интересы, мотивы, особенности характера, эмоции, интерперсональные отношения, секс, семья);

ориентация на взаимодействие «здесь и теперь».

Процедуры для активизации процесса группового взаимодействия.

- высказывания по кругу,

- эстафета,

- высказывание за определённый промежуток времени,

- анализ ситуации.

2. Ролевая игра.

Участники играют роли, которые позволяют им полностью выражать свои чувства и мысли, осознание приводит к действию, а выполнение к осознанию самого себя.

3.Психодрама.

Цель: устранение неадекватных реакций, отработка умений социальной перцепции, углубление самопознания.

Психодраматические приёмы.

* Монолог.
* Исполнение собственной роли.
* Двойник или второе «Я».
* Обмен ролями между двумя реальными партнёрами, если они играют самих себя или действовавшего лица с протагонистом-двойником.
* Зеркало – это объективная имитация поведения.
* Информирование – это вмешательство тренера при котором он подсказывает или помогает участникам когда те сталкиваются с трудностями.
* Тренировка эффективного поведения.
* Проэктивное рисование – это вспомогательный метод, дающий основание для диагностики и интерпретации затруднительных ситуаций в общении.

Системно – семейное консультирование.

Зарождение системной теории можно отнести к 40-50 гг ХХ века, но реальное развитие направления началось в конце 70-80 годов. Это направление отличается как от группового, так и от индивидуального консультирования. Причём отличается как своей главной задачей, так и особенностями клиентов. Консультирование по вопросам брака и семьи концентрируется на достижении изменений в системе, тогда как групповое консультирование фокусируется на внутри и межличностных изменениях. В консультировании по вопросам брака и семьи применяется много теорий. Общая теория семей. Людвиг Фон Верголафни. Согласно этой теории любой живой организм составлен из взаимодействующих компонентов в случае семьи из людей, которые взаимно влияют друг на друга. Системная теория отличается 3 основными предположениями:

1. Идея межличностной каузальности. Каузометрия – это метод исследования субъективной картины мира, жизненного пути и психологию времени личности. Она относится к биографическим методам, направлена на описание не только прошедших, но и предполагаемых будущих этапов жизненного пути. Каузометрия позволяет сделать вывод о возможных деформациях картины жизненного пути, о масштабности, реализованности, осмысленности замыслов, об особенностях стиля жизни и удовлетворённости своим прошлым, настоящим и будущим.
2. Предположение о том, что психосоциальные системы лучше всего могут быть поняты, если их рассматривать как повторяемые паттерны межличностного взаимодействия.
3. Идея, что симптоматические формы поведения должны рассматриваться с точки зрения взаимодействия. Акцент делается на том, как взаимодействие частей влияет на действие семейной системы в целом.

Циркуляторная причинность – это одно из основных понятий. Означает, что все события соподчиняются через ряд взаимодействующих звеньев обратной связи. Проблема дисфункциональности или нормы из индивидуальной превращаются в семейную.

Системная теория семьи Бовена.

Основные положения М. Бовена: семья - это небольшая группа людей, живущих в общем доме. В то же время семья - это и эмоциональная система, которая являет собой трансгенерационный феномен, в нее включены представители всех предшествующих поколений.

По мнению М. Бовена, процесс дифференциации как бы совпадает с процессом становления, созревания личности. На начальном этапе осознается отделение самого себя от других, на последующих - более четкое отделение своих потребностей, чувств, мыслей, т.е. способность осмысливать чувственные процессы абстрагированно от интеллектуальных, последние - абстрагированно от потребностей и т.д. Поэтому дифференцировавшимся людям присуща более быстрая реакция, они лучше приспосабливаются, более объективно оценивают свои и чужие эмоции и потребности, стоят на более высокой ступени самостоятельности. Рассуждения строят на основе мыслительных операций, а в своих действиях руководствуются аргументированными мнениями или четкими принципами, склонны обсуждать альтернативные выборы, опираются на интеллект. У таких людей сильное, целостное внутреннее «я», они способны понять собственные чувства.

Поведение подвергающейся хроническому или сильному стрессу семьи имеет свои закономерности. М. Бовен характеризует их с помощью понятия триангуляции. Он указывает, что супружеская пара или какая-либо другая диада стабильна до тех пор, пока не испытывает стресса (беспокойства, страха и т.п.). Когда стресс начинает превосходить способность диады сопротивляться ему, превышает уровень толерантного отношения к стрессу, в проблемы диады вовлекается третье лицо (в семье в супружеские проблемы обычно вовлекаются дети), так как имеется надежда, что в конфликте третье лицо поддержит его/ее. Такие отношения (триангуляции) формируются при поиске способов преодоления стресса, но на самом деле они закрывают путь к решению, и нестабильность отношений диады (супругов) сохраняется, только все больше членов семьи оказывается в поле неустойчивых эмоций. М. Бовен отмечает, что в отдельности элементы триангуляционного процесса не кажутся вредными, психологические проблемы семьи осложняет их совокупность.

Абсолютная дифференциация, по мнению М. Бовена, является лишь теоретическим идеалом. Однако на его основе можно определить понятие идеального брака, и поставить максимальные задачи психологического консультирования семьи. При идеальном браке супруги отличаются высоким уровнем дифференциации, они способны согласовывать эмоциональную интимность с автономией. Такие отношения позволяют им должным образом воспитывать детей, т.е. не принуждать их жить в соответствии со своими нереализованными ценностями. Такая семья также может подвергаться стрессу, но она в состоянии адекватно на него реагировать, разрешать и учиться разрешать порожденные им проблемы. Более того, справляться с ними не шаблонно, а с ориентацией на личности и потребности конкретных людей.

Психолог при наблюдении, изучении семьи должен вести себя как независимая, дифференцированная личность, т.е. остерегаться, чтобы не быть втянутым в триангуляционные процессы, сохранять доброжелательную объективность: это поможет консультируемым дифференцироваться. В стремлении к этому следует не забывать, что каждому супругу в одинаковой мере принадлежит право на освещение проблем семьи и нельзя ни поддерживать одного из них, ни становиться на позицию кого-либо. В противном случае вместо психологической помощи, способствующей дифференциации, будет создана всего на всего новая триангуляция. Психолог должен больше ориентировать консультируемых на интеллектуальные процессы, объяснять им механизм в передачи эмоциональных проблем из поколения в поколение.

Роль психолога - побудить изменения в семье. Он предлагает членам семьи те же самые факты и явления оценивать с различных точек зрения, помогает понять мысли другого, в особенности тогда, когда тот, другой, не участвует в консультационной встрече. Кроме того, стремится обратить внимание консультируемых на контексты, которые приобретены в генетической семье, и содействует в их сопоставлении. Психолог поддерживает усилия каждого члена семьи выразить свои интересы, а вместе с тем выявляет и их истоки. Таким образом, он подталкивает семью к пониманию, что все интересы значимы и в будущем могут быть удовлетворены. Все это помогает избавиться от иллюзии, что какой-либо один ее член является «монстром», виновником всех семейных трудностей. Эффект контекстовой психологической помощи семье: члены семьи научаются открывать друг другу свои потребности и взгляды, стремятся к большей искренности. Наиболее успешно это протекает, по мнению упомянутых авторов, в случае, если происходит «возвращение домой», т.е. тогда, когда выясняются истоки сегодняшних проблем в генетических семьях. Однако такой анализ унаследованного от родителей контекста обычно вызывает столкновение двух позиций.

Хотя контекстовое семейное консультирование не является индивидуальным и стремится вовлечь всех членов семьи в процесс решений, тем не менее, допускается возможность оказывать так помощь только одному члену семьи. В данном случае психолог как бы исполняет роли других членов семьи, даже из предшествующих поколений. Он руководствуется общей установкой, что семье каждый значим для каждого, а психолог не оценивает и не пытается какого-либо члена семьи представить в лучшем свете, но: побуждает каждого размышлять о перспективах других.

Возможны, по крайней мере, два варианта прихода в консультацию: оба супруга вместе или один из них с жалобами на себя или на партнера. Наиболее распространенным вариантом прихода является последний. Можно выделить некоторые преимущества работы с двумя супругами, а также определенные трудности, связанные с этим вариантом прихода клиентов в консультацию.

1. Прежде всего, беседа с двумя, а не с одним супругом, более диагностична, позволяет сразу же увидеть те проблемы и трудности, на которые клиенты жалуются. Так, особенности их взаимодействия в консультации вскрывают многое из того, о чем им бывает трудно говорить, и позволяют наглядно выделить то, что определяет характер отношений и что самим супругам трудно обозначить более четко.

2. Работа с обоими партнерами позволяет в ходе приема непосредственно апеллировать к паттернам их отношений, проявляющимся в особенностях взаимодействия супругов в консультации. Обращение к происходящему "здесь и теперь" бывает более убедительным и эффективным, чем анализ того, что происходит за пределами кабинета консультанта.

3. Присутствие обоих клиентов позволяет с успехом использовать целый ряд особых техник и приемов, таких, например, как семейная скульптура, заключение контракта и др., способствующих более успешному и эффективному ведению супружеской терапии, применение которых при наличии лишь одного клиента либо в принципе невозможно, либо весьма затруднено.

4. Приход обоих супругов в консультацию часто означает их более серьезную мотивацию к работе, предполагает, что работа будет более длительной и более углубленной. Кроме того, при одновременной работе с обоими партнерами можно в случае необходимости поддерживать рабочую мотивацию одного из них "за счет" другого.

5. Консультирование супружеской пары часто является более эффективным. Ведь если оба супруга серьезно настроены на перестраивание своих отношений и стремятся в своей совместной жизни реализовать все то, что обсуждается и отмечается во время приемов, то изменения в отношениях наступают значительно быстрее и в принципе могут быть более значительными и стабильными, чем при работе с одним из супругов. В последнем случае, для того чтобы дождаться каких-либо изменений, супругу часто необходимо набраться терпения и достаточно долго без какой-либо взаимности демонстрировать более совершенные паттерны поведения, прежде чем другой почувствует и как-то отреагирует на это.

Таким образом, существуют как сходства, так и различия в подходах к семейному и к групповому консультированию. Основное сходство заключается в теориях. Некоторые теории, используемые в групповом консультировании (личностно-центрированный подход, гештальт-терапия, адлерианское консультирование, терапия реальностью и транзактный анализ), используются также в работе с семьями. Другие подходы (структурная, стратегическая и ориентированная на решение семейная терапия) применяются только в консультировании по вопросам семьи и брака.

В групповом, как и в индивидуальном консультировании, обычно занимаются терапией человека вне его семьи, тогда как семейное консультирование в принципе подразумевает вовлечение других членов семьи. Более того, консультирование по вопросам брака и семьи направлено на решение проблем семьи как на способ помощи отдельным её членам.

Сессии системно-семейного консультирования по своей организации, основной динамике и стадиям развития подобны сессиям группового консультирования. Кроме того, оба типа консультирования имеют межличностную направленность. Однако семья – это не подобие типичной группы, например, члены семьи не равны по статусу и влиянию. Кроме того, в семьях могут культивироваться мифы, тогда как группы более объективны в отношении отдельных событий. Члены семьи выражают большее количество эмоций, чем члены групп другого типа, поскольку процессы в семье не ограничены во времени и не связаны с половыми ролями и эмоциональными узлами, которые имеют длинную предисторию. Хотя семья может считаться группой, не совсем целесообразно, работая с семьёй, ограничиваться только групповой теорией.

Наконец, в семейном консультировании акцент делается главным образом на процессе в противоположность акценту на содержании в большинстве случаев группового консультирования. Другими словами, динамика с точки зрения консультирования по вопросам брака и семьи в целом отличается от динамики группового консультирования.

**2. Практика**

Одна 70 летняя женщина продолжала злиться на мужа за поступок, который он совершил 40 лет назад. Потом поведение его было безупречным, они жили хорошо, но этот червячок продолжал её точить.

Рассказывая это, пациентка горько плакала, она страдала.

Ваши действия.

Данную проблему можно решать в русле различных теорий консультирования. Но, на мой взгляд, целесообразно будет воспользоваться методикой консультирования в когнитивно-бихевиоральном направлении, так как клиентка страдает от дисфункциональных непроизвольных мыслей и схем, у неё обобщенное представление о себе и окружающей действительности, связанное с определённым событием.

Прежде чем начать консультирование данной клиентки мы должны узнать хочет ли она сейчас что-либо менять в своей жизни, так как если клиентка не направлена на изменение своего мышления, если она только ждёт дополнительного подкрепления своему страданию или ищет зрителей, наши усилия будут напрасны. Если женщина не решила данную проблему в течении 40 лет, возможно она не хочет её решать и её устраивает то положение, которое сложилось в её жизни. Если же клиентка понимает необходимость изменений и готова к ним, можно рассчитывать на положительный результат.

Наблюдая за женщиной, рассказывающей свою историю, бросаются в глаза чувства испытываемые ею – она злится, плачет, страдает. В теории когнитивного направления эмоциональные реакции рассматриваются как опосредованные когнитивными структурами и актуальными когнитивными навыками, приобретёнными в прошлом. То есть, если мы хотим изменить чувства, надо изменять вызвавшие их идеи. Это, так называемое, «горячее мышление», несущее сильную эмоциональную окраску необходимо заменить «холодным», либо «тёплым» мышлением.

Для этого, внимательно выслушав клиентку, 1 - идентифицируем её проблему – она злиться на мужа, совершившего на её взгляд неблагоприятный поступок 40 лет назад. В тоже время в течение тех же 40 лет женщина не решает эту проблему, а довольствуется только страданиями, изнуряющими её.

Личность формируется схемами и когнитивными структурами, которые представляют собой базовые убеждения. Эти схемы начинают формироваться в детстве на основе личностного опыта и идентификации себя со значимыми другими. Каждый человек формирует собственную концепцию себя, мира, других, и концепцию своего существования в этом мире. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом и в свою очередь влияют на формирование других убеждений. Схемы являются устойчивыми когнитивными структурами, которые становятся активными при действии специальных стимулов, стрессов и обстоятельств.

2 – Для осознания клиенткой неадаптивных когниций, искажающих её восприятие реальности, воспользуемся схемой Эллиса: А, В, С.

А – последовательность внешних событий – поступок, совершенный мужем;

С – реакция на них - реакция женщины.

Недостаёт В– это мысли и образы, возникающие в этот промежуток у клиентки.

3 – Попытаемся совместно с клиенткой объективно рассмотреть её мысли: с чем ассоциировался у женщины поступок мужа, почему она восприняла его как негативный. Тем самым повысим способность клиентки проводить разграничение между мнением, которое надо обосновать (Я считаю этот поступок негативным), и неопровержимым фактом (Я знаю, что этот поступок негативный), что развивает умение осуществлять дифференциацию между внешним миром и своим отношением к нему.

4 – Правила регуляции поведения носят абсолютный характер и влекут за собой регуляцию поведения, не учитывающую реальной ситуации. Содержание правил регуляции поведения центрируется вокруг двух основных параметров: «опасности – безопасности» и «боли – удовольствия».

Если на предыдущем шаге мы определим, что у женщины правила регуляции поведения имеют отношение к оси опасности – безопасности, то следует восстановить у неё контакт с избегаемой ситуацией. Такой контакт может быть восстановлен при погружении в ситуацию воображения, на уровне реального действия с четкой вербализацией новых правил регуляции, позволяющих испытывать умеренный уровень эмоций.

Правила центрирования вокруг оси боли – удовольствия, приводят к гипертрофированному преследованию определённых целей в ущерб другим – в данном случае изнуряющее страдание в ущерб радости жизни. После выявления таких позиций следует помочь клиентке осознать ущербность подобных правил, их саморазрушающий характер, объяснить, что она была бы счастливее, если бы руководствовалась более реалистическими правилами, которые клиентка должна найти сама. Возможно, обратить внимание, что это только её мнение на правила поведения мужа или подчеркнуть, что, осознав негативную реакцию жены на свой проступок (а на ошибку имеет право каждый) муж доказал своё доброжелательное отношение безупречным поведением. Вначале желательно использовать навыки продуктивного решения клиенткой проблем в других сферах, а затем уже генерализовать эти навыки в проблемную сферу.

Перемена отношения к правилам саморегуляции, обучение видеть в мыслях гипотезы, а не факты, проверка их истинности, замена их новыми, более гибкими правилами – этапы когнитивного направления в консультировании.

**Список использованной литературы**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология Учебник для ВУЗов. – М: Академический проект. 2000 – 528 стр.
2. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М: Класс, 1999 – 208 стр.
3. Глединг С. Основы психоконсультирования. – СбП, 2002 – 538 стр.
4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. Уч. Пособие – М: Академический проект, 200 – 239 стр.
5. Романин А.Н. Основы психотерапии. – М: Академия, 1999 – 208 стр.