Министерство образования и науки РФ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Владимирский государственный университет

Кафедра психологии

Курсовая работа

по дисциплине «Основы психологического консультирования»

на тему:

**«Подход Берта Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов»**

Выполнила:

Студентка Анисимова А.С.

Проверила:

к.пс.н., доц. Сергеева К.В.

Владимир 2010

Содержание

Введение

Глава I. Теоретический анализ основных психологических подходов по системной психотерапии семьи

1.1 Метод системной расстановки Берта Хеллингера в психологическом консультировании

1.2 Теоретический анализ психологических причин семейных кризисов

1.3.Понятие ненормативных кризисов современной психологии

Глава II. Эмпирическое исследование возможности применения метода системных расстановок Б. Хеллингера в семейном консультировании

2.1 Организация и методы исследования

2.2 Исследование ненормативных кризисах в семьях и эффективности метода Б. Хеллингера в этот период

2.3 Психологические рекомендации для семейного консультирования по подходу Б. Хеллингера

2.4 Анализ результатов и выводы

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Актуальность работы.

В настоящее время проблема устойчивости семейной системы в условиях ненормативных кризисов является достаточно важной. Редко можно встретить супружескую пару, у которой все благополучно в отношениях друг с другом.

Все более актуальной становится потребность семьи в профессиональной психологической помощи. Свидетельством данных негативных тенденций является увеличение количества обращений в психологические консультации, психологические службы и центры, как отдельных членов семьи, так и семей в целом.

Семья – одна из важнейших и влиятельнейших систем. Ведь именно там мы можем получить необходимую поддержку в трудную минуту или растратить душевные и физические силы в конфликтах и скандалах, выходя во внешний мир после них совершенно обескровленными.[1]

По – определению: «семейный кризис – это состояние семейной системы, которому характерно нарушение равновесия, что приводит к неэффективности привычных способов взаимоотношений в семье, и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения». Семейные кризисы бывают нормативными (то есть нормальные) и ненормативными (индивидуальные для каждой семьи).

Нормативные семейные кризисы - это переходные моменты между стадиями жизненного цикла семьи. Ведь семья – это «живой организм», который рождается, развивается и умирает. Все семьи проходят стадии развития, и на каждом этапе перед ними стоят определенные задачи. Их надо решать, иначе перейдя на следующий этап, эти нерешенные проблемы будут тормозить прохождение семьей следующие стадии развития. [2]

Ненормативные семейные кризисы – это кризисы, возникновение которых потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связаны с проживанием негативных жизненных событий, которые переживаются, как кризисные. Это может быть: потеря работы членом семьи, переезд, измена, развод, тяжелая болезнь, смерть одного из члена семьи, ревность и т. д. Кризисное обострение внутрисемейных проблем очень часто сопровождается конфликтными ситуациями. Напряжение возрастает, нервы на пределе, вот и происходят эмоциональные столкновения интересов, точек зрения, жизненных принципов членов семьи. Умение конструктивно решать конфликтные ситуации или избегать разрастания разрушительных конфликтов, помогает нам преодолевать жизненные кризисы и продвигаться вперед. [22]

В связи с изменением семейных функций в современном обществе проблема качества брака становится центральной проблемой при исследовании семьи. В литературе по проблемам семьи существует некоторая размытость в терминологии, в частности, в дефиниции устойчивости брака. В работах, посвященных этой проблематике, можно встретить такие понятия, как устойчивость, стабильность, качество брака, супружеское счастье, благополучие семейных отношений и т. д.

Цель: изучить эффективность системно-семейной терапии Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

Задачи исследования:

1) Осуществить теоретический анализ научной и методической литературы по теме исследования.

2) Провести эмпирическое исследование устойчивости семейной системы в период ненормативного кризиса.

3) Определить эффективность системного подхода Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

Объект исследования: системный подход Б. Хеллингера в консультировании.

Предмет исследования: эффективность системного подхода Б. Хеллингера в консультировании при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

Гипотеза: подход Б. Хеллингера эффективен при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

Методология: в данной работе используются труды известных психологов: Андреева Т.В. Семейная психология, Хеллингер Б. "Порядки любви: разрешение системно-семейных конфликтов и противоречий", Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов, и т. д.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ;

2. Тестовый метод:

а) Опросник удовлетворенности браком, В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г.П. Бутенко (1984).

б) Опросник ПЭА (понимания, эмоционального притяжения, авторитетности), А.Н. Волкова.

Выборочная совокупность: супружеские пары в возрасте 22-35 лет, 6 женщин 6 мужчин, всего 12 человек.

Практическая значимость работы: результаты исследования могут быть использованы в оказании психологической помощи семейным парам. Правильно организованная работа в психологическом консультировании позволит наладить отношения между супругами находящимися в период ненормативного кризиса. Так же данная работа позволит развить у семейных пар навыки правильного взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Структура исследования: содержание, введение, глава I, глава II, 48 страницы, заключение, список литературы.

Глава I. Теоретический анализ основных психологических подходов по системной психотерапии семьи

1.1 Метод системной расстановки Берта Хеллингера в психологическом консультировании

Семейная расстановка становится основным методом работы Берта Хеллингера, и он развивает этот метод, соединив в нем два базовых положения:

1) Феноменологический подход – следование тому, что проявляется в работе, без предварительных концепций и дальнейших интерпретаций.

2) Системный подход – рассмотрение клиента и заявленной им темы для работы в контексте взаимосвязей клиента с членами его семьи (системы).

Работа методом семейных расстановок Берта Хеллингера состояла в том, что в группе выбирались участники – заместители членов семьи клиента и расставлялись в пространстве с использованием очень сдержанных выразительных средств – только направление взгляда, без каких-либо жестов или позы. Хеллингер открыл, что при медленной, серьезной и уважительной работе ведущего и группы заместители членов семьи чувствуют то же, что и их реальные прототипы, несмотря на то, что они не знакомы и какая-либо информация о них отсутствует. [3] Этот феномен был назван «заместительским восприятием», а то место, откуда приходит информация – полем (знающим полем или морфическим полем - термин Руперта Шелдрейка). Научная недоказанность и недостаточный опыт исследований поля является основным критическим замечанием к методу семейной (системной) расстановки. Тем не менее, в практике последних десятилетий накоплен опыт, который позволяет расстановщикам доверять информации поля и следовать ей в своей работе. В процессе накопления опыта и наблюдений Берт Хеллингер находит и формулирует несколько действующих в системах законов, нарушение которых приводит к явлениям («динамикам»), предъявляемым клиентами как проблемы. Следование законам, первый опыт которого клиент получает в расстановке, позволяет восстановить порядок в системе и способствует облегчению системной динамики и разрешению предъявленной проблемы. Эти законы получили название Порядки Любви. [4]

Накопленные наблюдения показывают, что системный подход и заместительское (полевое) восприятие проявляются и в несемейных системах (организации, «внутренние части личности», абстрактные понятия – такие как «война» или «судьба»), и не только при непосредственном заместительствовании в группе, но и при иных методах работы (работа в индивидуальном формате без группы, работа с фигурками на столе или с большими предметами на полу). Все шире метод семейной расстановки применяется для принятия бизнес- решений и организационных решений ("организационные расстановки" или "бизнес- расстановки").[5]

Как работает метод расстановок.

В основе работы расстановки лежит тот феномен, что люди берут на себя роль другого человека, о котором не имеют никакой информации, но в этой роли они способны воспринимать и чувствовать то же и так же, как те, кого они замещают. Феномен называется «замещающее восприятие», а люди, выбранные на определенные роли, - «заместителями». Заместители, озвучивая свои состояния и переживания, позволяют психологу восстановить ход событий семейной истории и постепенно, шаг за шагом, распутать клубок семейных взаимоотношений. Вернуть в систему исключенных, выстроить правильную иерархию, разобраться с балансом. Работа ведется при помощи добавления, перемещения заместителей в поле расстановки, применяются различные техники и ритуалы. Показателем верности решения для данной системы является комфортное состояние всех участников расстановки (ровные чувства, отсутствие дискомфорта в теле...), признаки физического и психического облегчение у клиента. [23]

Работа ведется на разных уровнях восприятия клиента (зрительном, тактильном, аудиальном, ментальном, эмоциональном). Общее во всех расстановках: проживание клиентом нового опыта в безопасном пространстве. Человек получает новую информацию о своей ситуации с точки зрения системы, проживает эту ситуацию в расстановке по новому, тем самым приобретая новую модель поведения и новое восприятие.[6]

Виды расстановок.

Какую именно проводить расстановку - зависит от содержания клиентского запроса: семейные расстановки — работа с семейными проблемами; сюда же относятся расстановки субличностей (работа с внутриличностным конфликтом) и расстановки линии рода (при прояснении родовых посланий, семейных установок, негативно влияющих на жизнь...); структурные расстановки - позволяют работать с такими явлениями (структурами), как работа, деньги, болезни, страхи и др., к ним же относятся симптомные расстановки; организационные расстановки - для разрешения проблем в трудовых коллективах; [7] специальная область применения: используются в работе с авторами сценариев, бизнес-консультантами, учеными. К ним относятся также расстановки ролей, расстановки основных черт характера, расстановки структурных формул историй. Клиентские расстановки (относятся к орграсстановкам) -- расстановки для людей помогающих профессий (врачей, психологов, педагогов, социальных работников...). Этот вид расcтановки позволяет увидеть отношения того, кто помогает и того, кому помогают. Здесь можно увидеть насколько действенна и эффективна помощь и скорректировать ее, прояснить истинные мотивы помощи, прояснить цели участников процесса, внести ясность в ситуацию.

Сценарные расстановки тетралеммные расстановки - расстановки для ситуаций принятия решения. Применяются для поиска новых путей решения проблем, при блокировке креативности. [8]

В случае, если клиенту некомфортно говорить о своей проблеме на группе, проводится скрытая расстановка, т. е. без озвучивания какой-либо информации. Cтепень открытости своей работы регулирует сам клиент. Вся информация, полученная в консультировании и в процессе расстановки - строго конфиденциальна и не подлежит обсуждению. Все материалы на сайте, связанные с реальными расстановочными работами не содержат информации, нарушающей анонимности клиентов, тексты публикуются только с их согласия.[34]

Возрастные рамки.

Возраст клиента (из моего расстановочного опыта) может быть разным: в целом от 14 до 65 лет. Основной критерий здесь - осознанность решения сделать расстановку и серьезная мотивация. Насколько человек понимает, чего он хочет для себя в жизни от этой работы и зачем ему это. Недопустимо относиться к методу, как к гаданию, и действовать из любопытства; предъявлять запросы, которые не имеют к Вам какого-либо отношения (в таких случаях расстановка не проводится!).[24]

Если проблемная ситуация касается маленького ребенка или взрослого человека, который по каким-то серьезным причинам не может сам участвовать в работе как клиент (но дает на это свое согласие), можно работать в расстановке с членами его семьи.

Возраст заместителей тоже имеет широкий диапазон. Достаточно редко встречаются люди, которые не могут быть заместителями. Причины: сильная зажатость, напряжение в теле, которое мешает чувствовать, ловить телесные ощущения. Либо сильная эмоциональная вовлеченность в определенную проблему (если в жизни самого заместителя есть что-то подобное). И то, и другое можно (и нужно!) прорабатывать.

1.2 Теоретический анализ психологических причин семейных кризисов

Наряду с объективными условиями, которые могут привести к возникновению кризиса в семье, выделяются также субъективные факторы, связанные с личностными особенностями супругов и изменением чувства любви, которые также могут стать причиной кризисных отношений в браке. Почему случается так, что любовь через некоторое время превращается в безразличие, а может быть, и в ненависть?[9]

Стало уже тривиальной истиной, что брак – вещь сложная и требования, предъявляемые партнеру, постоянно растут. Сегодня для счастливого брака уже мало того, что мужчина приносит в дом столько денег, сколько нужно для безбедной жизни, а жена хорошо ведет домашнее хозяйство. Не секрет, что со временем растут проблемы, которые становятся для супругов непреодолимым препятствием и ведут к семейному кризису. Приведем некоторые из них.

1. Несерьезное отношение к заботам и проблемам спутника жизни. Муж и жена так и не могут выбраться из состояния детского восприятия друг друга и по любому поводу обижаются на то, что другой не смог (не захотел) исполнить их «заветное желание». [10]

2. Забывчивость и пренебрежительность в отношениях между супругами. Женщины при этом страдают от того, что мужья со временем частенько забывают важные даты совместной жизни, дни рождения близких людей. Оттого, что муж много времени уделяет работе, а ей приходится ограничивать свою деловую жизнь. Жена хочет, чтобы муж давал ей понять, что он помнит о супруге и считает ее верной помощницей во всех своих начинаниях. Мужьям со своей стороны также не нравится, когда о них забывают. Мужчина иногда даже более обидчив, чем женщина. Он думает так: сделать прическу и макияж у нее всегда есть время, а на меня нет…

3. Завышенные требования к супругу (от спутника жизни ждут того, чего он дать не может). Сейчас среди большого числа женщин преобладает такая точка зрения: «Теперь я замужем, и муж обязан сделать меня счастливой, чего бы ему это ни стоило». Выдвигаются требования: зарплата у супруга должна быть высокой, а сам он – нежным и заботливым. Мужья в свою очередь также не прочь поднять планку требований к своей половине. Жена должна быть отличной хозяйкой и матерью, вовремя накормить мужа, всегда хорошо выглядеть, соответствовать сексуальным устремлениям мужчины. Если женщина не отвечает этому набору «стандартных» качеств, мужчина считает, что имеет моральное право развестись или завести любовницу.[11]

4. Несовпадение сексуальных желаний партнеров. Иногда женщине не нравится, если мужчина требует от нее того, чего она не хочет. Другая, наоборот, стремится к тому, к чему не готов супруг. Брак может спасти только полная откровенность супругов по поводу своих притязаний в сексе и отказ от завышенных требований или слишком бурных фантазий. Однако останется ли этот брак счастливым – большой вопрос. [25]

5. Чувство зависти к успехам партнера. В наше время оно может появиться у обоих партнеров – по поводу удачной карьеры, большой зарплаты и т. п. Если успешен муж, жена порой начинает испытывать страх, что она не нужна преуспевающему супругу, отодвинута на задний план, что ему теперь интереснее с другими женщинами. Наряду с завистью появляется чувство ревности. Эти же эмоции свойственны и мужчинам. Как следствие – совместная жизнь начинает разлаживаться.

6. Партнер дает понять другому, что тот его больше не привлекает. Действительно, стоит только сказать мужчине или женщине, что он (она) потерял (а) для вас всякий интерес, что есть другие, гораздо более привлекательные, умные, сексуальные, как пропасть начинает расширяться так стремительно, что надежд на восстановление не остается.

Психологи утверждают, что у любви есть свои биоритмы: она зарождается, растет, а потом может угаснуть. [12] Самые «пиковые» моменты охлаждения чувств в семье выпадают на первый, третий, седьмой и четырнадцатый годы совместной жизни (приложение 1).[40]

Следует заметить, что избежать таких кризисов, как правило, нельзя, но сознательно управлять их протеканием в интересах дальнейшего укрепления семьи, возможно. Для этого супругам необходимо знать, что к возникновению серьезных семейных проблем ведут три основные ошибки супругов.[26]

1. Семейные пары не хотят признать существование проблемы, а значит, они не делают ничего для ее преодоления ни в момент возникновения, ни позже. Они делают вид, что проблемы не существует. Например, муж сердится, потому что теща постоянно дает советы его жене, как жить с мужем. Однако он ничего не говорит своей жене. А если и намекает робко относительно неприятной для него позиции тещи, то его жена просто отвечает: «Такова уж мама». А когда появляются дети, теща забирает все бразды правления в свои руки и начинает командовать не только дочерью, но и всей семьей. Муж с женой ссорятся из-за чрезмерного вмешательства матери жены в их семейную жизнь. Теперь у них большая проблема, решать которую следовало в самом начале семейной жизни. [13]

2. Супруги не обсуждают друг с другом вопросы финансов. Жена уступает мужу или, наоборот, сама ведет все финансовые дела семьи. Но может возникнуть ситуация, при которой семье срочно нужны деньги, а их нет. В адрес друг друга следуют обвинения, и неожиданно возникает серьезная кризисная ситуация, которую можно было бы избежать, если бы они вместе обсуждали финансовое состояние своей семьи. Финансы должны быть общим предприятием, вне зависимости от того, кто приносит в дом деньги.

3. Муж и жена не слушают, а поэтому не слышат друг друга. Супруги не обращают внимания на потребности друг друга, и когда возникает кризис, то каждый пытается найти решение, отвечающее исключительно его собственным интересам и потребностям. Они начинают ссориться вместо того, чтобы вместе разрешить проблему.

Для разрешения возникающих финансовых, сексуальных и социальных кризисов можно пользоваться простыми психологическими приемами.[14]

Правила поведения в ситуации кризиса

1. Будьте готовы отдать 60 % и ожидайте, что вам вернут только 40. Когда пара пытается строить свои отношения на паритетных началах, то каждый ожидает, как бы ему первому получить свои 50 %. Но если каждый будет готов отдать 60 %, то они со временем научатся делать постоянно приятное друг другу.[27]

2. Предварите начало серьезного разговора успокаивающей и ободряющей фразой: «Я тебя люблю». Это помогает сдерживать импульсивные проявления темперамента. Вы напомните своей половине, что, несмотря на проблемы, в душе заботитесь о ее покое и благополучии.3. Ведите переговоры с открытыми картами. Скажите: «Я хотел бы то-то и то-то» или «Вот что я думаю…». Это облегчит вам поиски компромиссного решения.[33]

Успешность разрешения семейного кризиса во многом зависит от степени его тяжести. Психологи различают несколько степеней супружеского кризиса. Легкий кризис обычно начинается внезапно и также неожиданно прекращается. Повторных серьезных конфликтов, как правило, не бывает: обжегшись в пламени ссоры, стороны начинают вести себя более осторожно, осмотрительно. Кризис средней тяжести продолжается не менее трех месяцев. Посторонние могут его и не заметить: внешне в семье царит покой. Но это – затишье перед бурей, полное враждебного и неприязненного молчания. Тяжелый семейный кризис не проходит в течение полугода. Тут уж не только может исчезнуть любовь, но часто возникает взаимная ненависть. Семья перестает существовать. [15]

Чтобы избежать семейных кризисов по причине взаимного охлаждения или отсутствия взаимопонимания, супругам не следует превращать свой брак в привычку, в совместное прозябание. Необходимо всегда показывать партнеру, как он вам дорог, как он значим для вас, что он ваша частица, без которой вам будет очень плохо. Для этого нужно работать над собой, ведь счастье само не приходит, а создается двумя любящими людьми.

1.3 Понятие ненормативных кризисов современной психологии

Кроме нормативных кризисов — трудностей, связанных с прохождением семьей основных этапов жизненного цикла, — семейная система может переживать и ненормативные кризисы.

Ненормативный семейный кризис — это кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные. Р. Хилл выделил три группы факторов, приводящих к возникновению семейных кризисов:

1. Внешние затруднения (отсутствие собственного жилья, работы и др.).

2.Неожиданные события, стрессы (семья или один из ее членов становится жертвой террористического акта, автомобильной, железнодорожной или авиакатастрофы и др.).[28]

3.Внутренняя неспособность семьи адекватно оценить и пережить какое-либо семейное событие, рассматриваемое ею в качестве угрожающего, конфликтного или стрессового (серьезная болезнь или смерть одного из членов семьи, супружеская измена, развод и др.). [16]

Первая группа факторов обычно является сферой деятельности социальных работников и социальных педагогов. С последствиями действия второй группы факторов имеют дело кризисные психологи, врачи, психотерапевты. Факторы третьей группы чаще всего приводят семью к специалисту в области семейной психологии и психотерапии.

Ненормативные семейные кризисы – это кризисы, возникновение которых потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связаны с проживанием негативных жизненных событий, которые переживаются, как кризисные. Это может быть: потеря работы членом семьи, переезд, измена, развод, тяжелая болезнь, смерть одного из члена семьи, ревность и т. д. Кризисное обострение внутрисемейных проблем очень часто сопровождается конфликтными ситуациями. Напряжение возрастает, нервы на пределе, вот и происходят эмоциональные столкновения интересов, точек зрения, жизненных принципов членов семьи. Умение конструктивно решать конфликтные ситуации или избегать разрастания разрушительных конфликтов, помогает нам преодолевать жизненные кризисы и продвигаться вперед.

Перечислим основные кризисные периоды жизненного цикла семьи, которые могут привести к кризисам отношений, а также задачи, которые необходимо решать семье на каждом из этих этапов. [17]

1. Принятие на себя супружеских обязанностей. Его переживает молодая семья без детей.

2. Рождение первого ребенка. Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье новой личности.

3. Поступление ребенка в школу. Очередное перераспределение обязанностей между супругами, связанное с появлением школьника в семье.

4. Вступление ребенка в подростковый возраст. Пересмотр правил и форм общения с подрастающим ребенком.

5. Покидание выросшими детьми, отчего дома.

6. « Опустевшее гнездо», когда последний выросший ребенок покидает родительский дом. Нахождение новых способов и смыслов супружеского взаимодействия и общения. [29]

7. Период, когда кто-то из партнеров остается один после смерти другого. В этот период важно найти силы и по-новому простроить отношения с семьями детей, найти новые интересы и смыслы в жизни.

Признаками семейного кризисного события могут выступать:

•сверхнормативность для данной семьи;

•угрожающий функционированию семьи характер события;

•резкое возрастание внутриличностной напряженности, кризисное состояние членов семьи;

•возникновение межличностных конфликтов в семье, требующих их разрешения и отсутствие у членов семьи опыта решения конфликта такого уровня;

•истощение адаптационных ресурсов членов семьи;

•прогрессирующие негативные изменения в семейной ситуации;

•затруднения функционирования семьи в связи со столкновением с ситуациями, аналогичных которым не было в семейном опыте;

•нарушение стереотипов поведения членов семьи.[30]

В каждом ненормативном семейном кризисе можно выделить следующие взаимосвязанные компоненты:

1. Кризисное событие.

2. Восприятие и понимание членами семьи происходящего.

3. Отношение членов семьи к данному событию и особенности его переживания ими.

4. Изменения в семейной системе.

5. Возможные индивидуальные и общесемейные способы выхода из кризиса.

Большинство ненормативных семейных кризисов имеет свои закономерности протекания, знания о которых необходимы психологу для организации адекватной психологической помощи. [18]

Стрессоры, вызывающие ненормативные кризисы семьи, разделяют на сверхсильные и хронические. К сверхсильным стрессорам относят: смерть одного из супругов, родителя или ребенка; супружескую измену; резкое и кардинальное изменение в социальной ситуации развития семьи (изменение социального статуса, материального положения семьи); тяжелое хроническое заболевание кого-то из ее членов. Хронические стрессоры (длительные) действуют по принципу «капля камень точит» и включают такие факторы: неблагоприятные жилищные и материальные условия; высокая эмоциональная напряженность и значительные хронические нагрузки в профессиональной деятельности; чрезмерные бытовые нагрузки; нарушение межличностной коммуникации и длительно сохраняющаяся конфликтность, как в супружеской, так и в детско-родительской подсистемах. [19]

Значительной стрессогенностью характеризуются также факторы резкого изменения стереотипа жизни семьи и суммирования трудностей (эффект «последней капли»). Способность семьи противостоять стрессогенным факторам определяется ее сплоченностью и наличием внутренних и внешних ресурсов противодействия стрессу. Возникновение неожиданного кризисного события приводит к дисбалансу семейной системы и требует адаптации к новой реальности. Психологическим механизмом такой адаптации, согласно Дж. Сандлеру, является отказ от достижения прежнего идеального образа семьи и замена его новым идеалом, приближенным к реальности. Процесс индивидуализации семьи выступает как условие ее нормального развития, устремленного в будущее и препятствующего «застреванию» и регрессии к ранее существовавшим идеальным состояниям.

Идеальные отношения в браке возможны только тогда, когда они не являются необходимым условием выживания человека. И. Ялом. "Когда Ницше плакал"[32]

Семья в ее синхронном функционировании является системой, находящейся в некотором равновесии благодаря установившимся связям. Однако само это равновесие является подвижным, живым, изменяющимся и обновляющимся. Изменение социальной ситуации, развитие семьи или одного из ее членов влечет за собой изменение всей системы внутрисемейных отношений и создает условия для появления новых возможностей построения взаимоотношений, иногда диаметрально противоположных. [20]

Семейный кризис — состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения.

В семейном кризисе можно выделить две потенциальные линии дальнейшего развития семьи:

1. Деструктивная, ведущая к нарушению семейных отношений и содержащая опасность для их существования. [21]

2. Конструктивная, заключающая в себе потенциальную возможность перехода семьи на новый уровень функционирования.

Наиболее распространенными и опасными формами ненормативных кризисов являются ревность и супружеские измены. Отличительной особенностью подобных кризисов является то, что они касаются только супружеской пары, однако оказывают деструктивное влияние на всю семью в целом и в первую очередь на воспитывающихся в ней детей. К сожалению, довольно распространенным вариантом разрешения таких кризисов является распад семейной системы (развод), влекущий за собой появление новых социальных и психологических проблем у каждого члена распавшейся семьи.[31]

Выводы по главе № 1.

Среди семейных деструкций, которые наряду с ревностью и изменами разрушают семейные узы, конфликты занимают особое место. Если ревность и измена – это незавидная участь лишь части семей, то конфликты неизбежны в любой из них. Однако следует иметь в виду, что конфликты бывают разными. Все зависит от мудрости супругов, их желания идти навстречу друг другу и умения находить эффективные пути разрешения трудных жизненных ситуаций, объединять свои усилия для совместного разрешения возникшей проблемы. Ссориться можно и иногда даже полезно «выпустить пар», но делать это надо психологически грамотно, чтобы не унижать, не оскорблять и «не доставать» своими упреками близкого человека/

Глава II. Эмпирическое исследование возможности применения метода системных расстановок Б. Хеллингера в семейном консультировании

2.1 Организация и методы исследования

Теоретический анализ по проблеме исследования показал, что метод системных расстановок Б. Хеллингера является одним из наиболее применяемых способов работы в семейном консультировании, однако исследований его эффективности в период ненормативных кризисов нет. В связи с этим целью эмпирической части исследования стало изучение эффективности системно-семейной терапии Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

Для реализации поставленной цели необходимо решение ряда задач:

Изучить состояние семейной системы в период ненормативного кризиса.

Апробировать метод системных расстановок Б. Хеллингера в период ненормативных кризисов.

Определить эффективность системно-семейной терапии Б. Хеллингера.

В исследовании приняли участие супружеские пары в возрасте 22-35 лет, 6 женщин 6 мужчин, всего 12 человек. Вместе 5 лет, период ненормативного кризиса длится на протяжении 1 года.

Исследование проводилось в ряд этапов:

I этап. Психодиагностическое исследование особенностей семейных систем в период ненормативного кризиса.

II этап. Апробация метода системных расстановок Б. Хеллингера в период ненормативных кризисов.

III этап. Анализ результатов и интерпретация.

В исследовании применялись следующие методики:

а) Опросник удовлетворенности браком, В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г. П. Бутенко (1984).

б) Опросник ПЭА (понимания, эмоционального притяжения, авторитетности), А.Н. Волкова.

Опросник удовлетворенности браком, В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г.П. Бутенко. Назначение методики — экспресс-диагностика степени удовлетворенности—неудовлетворенности браком у каждого из супругов, а также совпадения или рассогласования полученных оценок. Авторами данной методики являются В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г.П. Бутенко (1984).

В основе опросника лежит представление об удовлетворенности браком как о достаточно стойком эмоциональном явлении, заключающем в себя, прежде всего, чувство, обобщенную эмоцию, генерализованное переживание, нежели рациональную оценку успешности брака по тем или иным параметрам, которое может проявляться как непосредственно в эмоциях, возникающих в различных ситуациях, так и в разнообразных мнениях, оценках, сравнениях.

Предлагаемый опросник может быть использован везде, где необходима экспресс-диагностика удовлетворенности браком: при проведении научного исследования в области психологии семьи, при психопрофилактических обследованиях, при работе с разводящимися в загсах и судах, а также в сфере семейного консультирования и психотерапии. Опросник удовлетворенности браком можно с успехом применять для диагностики кризисного состояния супружеской подсистемы на любом этапе жизненного цикла семьи.

Описание методики.

Текст методики состоит из 24 утверждений, (первоначальный вариант содержал 29 утверждений), которые могут быть сведены к шести следующим типам:

1. Сравнение своего брака с другими браками.

2. Предположение об оценке собственного брака со стороны.

3. Констатация тех или иных чувств в адрес супруга в настоящем или прошлом.

4. Собственная оценка супруга по ряду параметров.

5. Установка на изменение характера супруга.

6. Мнение, позитивное или негативное, относительно брака вообще.

Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа: «верно», «трудно сказать», «неверно» (или их семантические аналоги). Утверждения содержат как положительные, так и отрицательные характеристики брака и сформулированы как в позитивной, так и в негативной форме.

Заполнение опросника занимает не более 10 минут. Вопросы не касаются излишне интимных фактов и подробностей.

Возможный диапазон тестового балла — от 0 до 48 баллов. Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

Вся ось суммарных баллов теста разбивается на 7 категорий, образуя следующую шкалу оценок взаимоотношений:

0—16 баллов — абсолютно неблагополучные,

17—22 баллов — неблагополучные,

23—26 баллов — скорее неблагополучные,

27—28 баллов — переходные,

29 - 32 баллов — скорее благополучные,

33—38 баллов — благополучные,

39 - 48 баллов — абсолютно благополучные отношения.

Опросник ПЭА Волкова А.Н. Цель опросника - оценка степени понимания, эмоциональной притяжения и уважения партнеров в браке.

Стимульный материал: опросник из 45 вопросов-утверждений. Описание методики: опросник состоит из 45 утверждений, которые касаются взаимоотношений между партнерами в браке. В текст опросника заложены три шкалы, отображенные в названии методики: понимание, эмоциональное притяжение и авторитетность (уважение). Каждая шкала включает по 15 вопросов-утверждений.

Процедура исследования: Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений и выразить свое согласие или несогласие с каждым из них.

Количественная обработка заключалась в подсчете баллов, который производился отдельно по каждой шкале в соответствии с ключом. 2 балла присваивается за соответствие с ключом, 1 балл присваивался за ответ «Не знаю» (затрудняюсь сказать); 0 баллов – за ответ, не совпадающий с ключом.

2.2 Исследование ненормативных кризисов в семьях и эффективность метода Б. Хеллингера в этот период

На первом этапе исследовании определялась степень удовлетворенности-неудовлетворенности браком супругов находящихся в периоде ненормативных кризисов в нашем случае это ревность. До проведения консультации, в которой мы использовали системную модель консультирования Берта Хеллингера, мы получили следующие результаты, наглядно представленные в рисунке 1, а также в таблице 2 приложения 2.

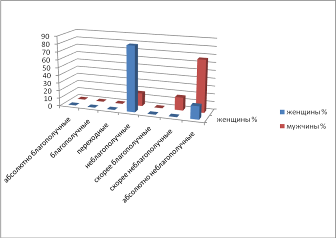


Рис. 1. Удовлетворенность браком супругов, находящихся в период ненормативного кризиса

Итак, при исследовании удовлетворенности браком, как мужчин, так и женщин были получены следующие данные, указывающие на то, что испытуемые, в частности мужчины, считают свои отношения абсолютно неблагополучными 66,6%-15,3 балла, это говорит о том, что мужчины не удовлетворены своими отношениями. В данный период, со своими супругами у них постоянные конфликты, возникающие на почве ревности. Так же из графика видно, что 16,6% опрошенных - 14,4 балла, считают свои отношения скорее благополучными, и 16,6 %- 14 –считают свой брак неблагополучным. Что касается женщин, то можно сказать, что они тоже не удовлетворены своим браком, но в меньшей степени, чем мужчины так как, они считают свои отношения неблагополучными - 83,3 % - 21,5 балла, а абсолютно неблагополучными - 16,6% - 15,3, опрошенных.

На этом же этапе исследования применялся методика опросник ПЭА Волкова А.Н. Для выявления степени понимания, эмоционального притяжения и уважения партнеров в браке. Результаты исследования представлены в рисунке 2 и в таблице 3 приложения 3.

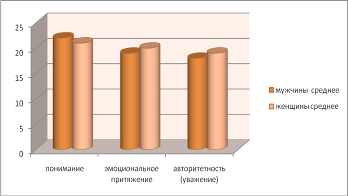


Рис. 2. Степень понимания, эмоциональной притяжения и уважения партнеров в браке находящихся в условиях ненормативного кризиса

До проведения консультации, в которой мы использовали системную модель консультирования Берта Хеллингера, мы получили следующие результаты, наглядно представленные в гистограмме №3 Опросник ПЭА Волкова А.Н. 12 человек в возрасте 22-35 лет, мужчины и женщины. По результатам, изображенным на рисунке 2, мы видим, что у мужчин уровень понимания – 19 баллов, эмоционального притяжения - 15 баллов, авторитетности – 12 баллов.

У женщин уровень понимания – 18 баллов, эмоционального притяжения - 14 баллов, авторитетности – 13 баллов.

У испытуемых нами мужчин уровень понимания (19 баллов) выше, чем уровень понимания (18 баллов) женщин.

Следующий параметр – эмоциональное притяжение, здесь уровень так же выше у мужчин (15), чем у женщин (14). И третий параметр, авторитетность, здесь уровень у мужчин (12) ниже, чем у женщин (13), Все отличия незначительные.

Таким образом, степень понимания и эмоционального притяжение выше у мужчин, чем у женщин, что касается уважения то эти шкалы выше у женщин, чем у мужчин. Это говорит о том, что мужчины в большей степени понимают женщин и более эмоционально привязаны, а что касается уважения то со стороны женщин оно проявляется в большей степени, т.е женщины более уважительно относятся к своим супругам.

Далее проводилась системная психотерапия по методу Б. Хеллингера. Системная терапия Берта Хеллингера не является очередной умозрительной теорией, а представляет собой плод многолетней практической работы с людьми. Метод расстановок по Берту Хеллингеру позволяет за невероятно короткое время не только выявить причину проблемы, но и найти её решение.

Метод Б. Хеллингера - это метод семейно-системных расстановок. Его трудно объяснить какими-либо законами физики, химии и т.п. Это групповой метод работы, хотя может применяться и в индивидуальной терапии и сам по себе является работой, которую участники группы помогают делать для каждого, кто делает свою расстановку. Расстановки могут быть эффективны и в случаях психосоматических заболеваний.

В основании метода расстановок находится подход, в котором проблемы клиента связаны не только с ним самим и с его личной историей, а имеют корни в истории его семьи (или связаны с историей организации - в случае организационных расстановок). То есть любая сложность, с которой Вы сталкиваетесь является выражением нарушением определенных порядков в семейной или организационной системе - переплетением, в которое Вы попадаете неосознанно.

Для подтверждения эффективности изучаемого метода нами проводилось повторное психодиагностическое исследовании по тем же методикам.

После проведения психологической консультации, в которой мы использовали системную модель консультирования Берта Хеллингера, мы получили следующие результаты, наглядно представленные в рисунке №3. Опросник удовлетворенности браком 12 человек в возрасте 22-35 лет, мужчины и женщины. Результаты повторного исследования представлены в рисунке 3 и в таблице 4 приложения 4.

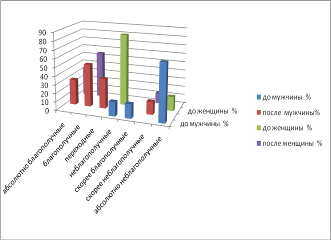


Рис. 3 Эффективность метода системных расстановок по Б. Хеллингеру при формировании удовлетворенности браком в период ненормативного кризиса

Итак, при повторном исследовании удовлетворенности браком, как мужчин, так и женщин были получены следующие данные, указывающие на то, что испытуемые, в частности мужчины, считают свои отношения абсолютно благополучными 30% - 38 балла, благополучными – 50% - 34 балла, переходными – 35% - 26 баллов и скорее благополучными – 15%- 30 баллов. Это говорит о том, что консультирование помогло мужчинам понять и осознать какие-либо проблемы, причины кризисов, которые у них выступали в семье и с помощью подхода Б. Хеллингера преодолевали их.

Что касается женщин, то можно сказать, что они тоже удовлетворены своим браком, об этом говорят следующие данные. Абсолютно благополучными 34% - 39 балла, благополучными – 54% - 36 балла и скорее благополучными – 12%- 29 баллов. Это так же говорит о том, что женщины осознали и поняли свои ошибки после консультирования, которые они допускали во взаимоотношениях со своим супругом.

Далее использовался Опросник ПЭА Волкова А.Н. Результаты повторного исследования представлены в рисунке 4 и в таблице 5 приложения 5.

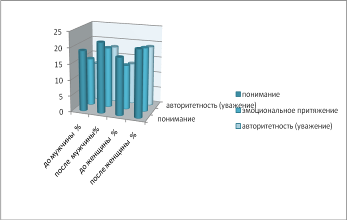


Рис. 4. Эффективность метода системных расстановок по Б. Хеллингеру при формировании понимания, эмоциональной притяжения и уважения супругов находящихся в условиях ненормативного кризиса

По результатам, изображенным на гистограмме №4, мы видим, что у мужчин уровень понимания – 22 баллов, эмоционального притяжения - 19 баллов, авторитетности – 18 баллов.

У женщин уровень понимания – 21 баллов, эмоционального притяжения – 20 баллов, авторитетности – 19 баллов.

У испытуемых нами мужчин уровень понимания (22 баллов) выше, чем уровень понимания (21 баллов) женщин.

Следующий параметр – эмоциональное притяжение, здесь уровень так выше у женщин (20), чем у мужчин (19). И третий параметр, авторитетность, здесь уровень у мужчин (18) ниже, чем у женщин (19), Все отличия незначительные.

Мы видим, что после проведения консультации по использованному нами системному методу Б. Хеллингера результаты изменились в лучшую сторону. Таким образом, выбранный и проведенный нами подход является эффективным при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

2.3 Психологические рекомендации для семейного консультирования по подходу Б. Хеллингера

Содержание психологической помощи заключается в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки семье и ее отдельным членам в кризисных ситуациях.

Определение необходимости консультирования и прогноз эффекта воздействия на семью — это начальная диагностическая стадия коррекции супружеских отношений.

Вторым этапом консультирования семей является восстановление супружеских отношений. Успешность перехода к нему зависит от снижения психической напряженности консультируемого. Иногда в супружеском конфликте сложившиеся отношения воспринимаются как неизбежные, из-за чего появляются чувства беспокойства, безысходности, жалости к себе. Важно стремиться изменить пессимистичное отношение супругов к ситуации.

Часто возникают разногласия по поводу различий во взглядах и позициях супругов. Так, например, жена считает, что пол на кухне надо мыть четыре раза в неделю, а муж — что достаточно и одного. Соответственно, он и моет его только один раз, в то время как жене, исходя из ее взглядов и представлений, приходится делать это еще три раза в течение недели. Конечно, это мелочь, но часто конфликтными становятся и более серьезные ситуации, в основе которых также лежит разница во взглядах, — в каком возрасте отдавать ребенка в детский сад, как лучше всего провести отпуск, стоит ли копить деньги на машину или лучше купить новый мебельный гарнитур и т.д. Семейная жизнь изобилует поводами для подобных разногласий.

Естественно, что консультант ни в коем случае не должен занимать позицию судьи, решая, чьи взгляды более правильны, а чьи нет. К тому же, чаще всего за такими конфликтами скрывается простое неумение супругов выслушать друг друга и договориться. В такой ситуации консультанту следует попробовать провести с супругами конструктивные переговоры, которые, с одной стороны, позволили бы им договориться по какому-то вопросу, а с другой — продемонстрировали бы саму возможность и способы решения разногласий и проблем.

Для улучшения психологического климата в семье можно использовать домашние задания. Конкретное содержание домашнего задания бывает различным и определяется, прежде всего, проблемами супругов, но именно наличие задания наиболее эффективно включает клиентов в работу и обеспечивает консультанта хорошим материалом для беседы во время приема. Так, уже на первой встрече можно предложить супругам завести дневники, для того чтобы вести записи по одной или двум из следующих тем (домашнее задание с большим количеством тем вряд ли выполнимо):

1. Что раздражало в супруге в течение недели (или в течение любого другого отрезка времени, определенного в ходе приема).

2. Какие конфликтные ситуации возникали в течение недели.

Домашние задания могут быть различными, их основная цель — уточнение и детализация ситуации в семье.

Супругам можно предложить в промежутке между встречами с консультантом фиксировать: 1) все то “неприятное”, что говорится каждому партнером; 2) все то “неприятное”, что каждый сам говорит партнеру (не остановился вовремя, не сдержался и т.п.). В качестве задания могут быть использованы и оба пункта одновременно либо что-то еще, требующее от супругов постоянного контроля и понимания того, что и как они говорят друг другу. Такое домашнее задание приводит к тому, что супруги начинают больше сдерживаться и задумываться о том, насколько неприятны партнеру те или иные их высказывания. Обсуждение этих домашних заданий может послужить основанием для более глубокого анализа того, каковы позиции супругов в процессе общения друг с другом, что и зачем они друг другу говорят.

Огромное значение в нормализации межличностного общения супругов имеет переориентация их с самого текста высказывания на те чувства, которые переживаются ими в то время, когда они что-то говорят или слушают друг друга. Умение передать другому свои чувства и переживания по поводу сказанного и сделанного им/ею и, в свою очередь, понять то, что он/она чувствует и говорит, является основой успешного общения. Но людям, которые уже давно общаются, не обращая внимания ни на свои, ни на чужие эмоции, совершить такой переход бывает сложно. Помогая им переориентироваться, консультант может попросить их: “Расскажите о том, что вы чувствуете, когда муж говорит вам, что вы ничего в этом не понимаете” или прокомментировать: “Говоря так, вы оцениваете ее, а не рассказываете о своих переживаниях”. Супруги сами должны почувствовать, чем отличается высказывание “Ты меня не понимаешь” от “Когда ты говоришь так, у меня возникает чувство, что тебе не хочется понять меня, и мне самой становится обидно и трудно говорить с тобой”.

Одна из эффективных техник налаживания межличностного общения супругов — разговор между ними “глаза в глаза”, особенно, когда затрагивается или обсуждается что-то действительно важное для обоих. В этом случае консультант может попросить их обращаться непосредственно друг к другу, глядя в глаза партнера и подробно описывая собственные чувства. При такой форме взаимодействия все, что ими говорится, получает больший вес, глубже понимается обоими, оставляя след в душе каждого. Конечно, супругам бывает далеко не всегда привычно и удобно говорить друг с другом именно таким образом, и часто консультанту приходится напоминать и подчеркивать: “Смотрите в глаза друг другу”, “Говорите только о чувствах!”

Консультант может попробовать разобраться в проблемах общения супругов, анализируя вместе с ними, что мешает им более доверительно говорить друг с другом. С этой целью он может предложить им вспомнить и попытаться сформулировать претензии, которые обычно возникают у них к партнеру в ситуациях межличностного общения. Важно, чтобы замечания и недовольство, связанные с партнером, были сформулированы не как требования, а как рассказ о том, почему и как в общении с ним постоянно возникают чувства напряженности и тревоги. Если супругам удается в разговоре друг с другом перейти на уровень более глубоких переживаний, то каждый из них получает возможность услышать много важного и нового о внутреннем мире другого и о том, как воспринимается партнером он сам.

2.4 Анализ результатов и выводы

В настоящее время проблема устойчивости семейной системы в условиях ненормативных кризисов является достаточно важной. Редко можно встретить супружескую пару, у которой все благополучно в отношениях друг с другом.

Целью нашей курсовой работы было изучение эффективности системно-семейной терапии Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

С целью изучения устойчивости семейной системы, мы использовали такие методики как: опросник удовлетворенности браком, В. В. Столин, Т. Л. Романова и Г.П. Бутенко (1984), опросник ПЭА (понимания, эмоционального притяжения, авторитетности), А.Н. Волкова.

Опросник удовлетворенности браком содержащий 7 шкал: абсолютно неблагополучные, неблагополучные, скорее неблагополучные, переходные, скорее благополучные, благополучные, абсолютно благополучные отношения. У супругов были получены следующие результаты.(см. рис №1,2).

До проведения консультации, в которой мы использовали системную модель консультирования Берта Хеллингера, мы получили следующие результаты (рис. №2) Итак, при исследовании удовлетворенности браком, как мужчин, так и женщин были получены следующие данные, указывающие на то, что испытуемые, в частности мужчины, считают свои отношения абсолютно неблагополучными 66,6%-15,3 балла, это говорит о том, что мужчины не удовлетворены своими отношениями. В данный период, со своими супругами у них постоянные конфликты, возникающие на почве ревности. Так же из графика видно, что 16,6% опрошенных - 14,4 балла, считают свои отношения скорее благополучными, и 16,6 %- 14 –считают свой брак неблагополучным. Что касается женщин, то можно сказать, что они тоже не удовлетворены своим браком, но в меньшей степени, чем мужчины так как, они считают свои отношения неблагополучными - 83,3 % - 21,5 балла, а абсолютно неблагополучными - 16,6% - 15,3, опрошенных.

После проведения психологической консультации, в которой мы использовали системную модель консультирования Берта Хеллингера, мы получили следующие результаты (рис. №3)

Итак, при повторном исследовании удовлетворенности браком, как мужчин, так и женщин были получены следующие данные, указывающие на то, что испытуемые, в частности мужчины, считают свои отношения абсолютно благополучными 30% - 38 балла, благополучными – 50% - 34 балла, переходными – 35% - 26 баллов и скорее благополучными – 15%- 30 баллов. Это говорит о том, что консультирование помогло мужчинам понять и осознать какие-либо проблемы, причины кризисов, которые у них выступали в семье и с помощью подхода Б. Хеллингера преодолевали их.

Что касается женщин, то можно сказать, что они тоже удовлетворены своим браком, об этом говорят следующие данные. Абсолютно благополучными 34% - 39 балла, благополучными – 54% - 36 балла и скорее благополучными – 12%- 29 баллов. Это так же говорит о том, что женщины осознали и поняли свои ошибки после консультирования, которые они допускали во взаимоотношениях со своим супругом.

Опросник «ПЭА»

До проведения консультации, в которой мы использовали системную модель консультирования Берта Хеллингера, мы получили следующие результаты, наглядно представленные в гистограмме №3

По результатам, изображенным на гистограмме №3, мы видим, что у мужчин уровень понимания – 19 баллов, эмоционального притяжения - 15 баллов, авторитетности – 12 баллов.

У женщин уровень понимания – 18 баллов, эмоционального притяжения - 14 баллов, авторитетности – 13 баллов.

У испытуемых нами мужчин уровень понимания (19 баллов) выше, чем уровень понимания (18 баллов) женщин.

Следующий параметр – эмоциональное притяжение, здесь уровень так же выше у мужчин (15), чем у женщин (14). И третий параметр, авторитетность, здесь уровень у мужчин (12) ниже, чем у женщин (13), Все отличия незначительные.

Таким образом, степень понимания и эмоционального притяжение выше у мужчин, чем у женщин, что касается уважения то эти шкалы выше у женщин, чем у мужчин. Это говорит о том, что мужчины в большей степени понимают женщин и более эмоционально привязаны, а что касается уважения то со стороны женщин оно проявляется в большей степени, т.е женщины более уважительно относятся к своим супругам.

После проведения психологической консультации, в которой мы использовали системную модель консультирования Берта Хеллингера, мы получили следующие результаты, наглядно представленные на рис. №4.

Мы видим, что после проведения консультации по использованному нами системному методу Б. Хеллингера результаты изменились в лучшую сторону. Таким образом, выбранный и проведенный нами подход является эффективным при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

По результатам исследования можно сформулировать ряд выводов:

1. Нами было проведено психодиагностическое исследование особенностей семейных систем в период ненормативного кризиса.

2. Достигли цели поставленной в рамках курсовой работы т.к мы изучили эффективность системно-семейной терапии Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов и получили соответствующие данные наглядно представленные на рис.1,рис.2, рис.3,рис.4

3. - Осуществили теоретический анализ научной и методической литературы по теме исследования.

- Провели эмпирическое исследование устойчивости семейной системы в период ненормативного кризиса.

- Определи эффективность системного подхода Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

Заключение

В настоящее время проблема устойчивости семейной системы в условиях ненормативных кризисов является достаточно важной. Редко можно встретить супружескую пару, у которой все благополучно в отношениях друг с другом.

Чтобы избежать семейных кризисов по причине взаимного охлаждения или отсутствия взаимопонимания, супругам не следует превращать свой брак в привычку, в совместное прозябание. Необходимо всегда показывать партнеру, как он вам дорог, как он значим для вас, что он ваша частица, без которой вам будет очень плохо. Для этого нужно работать над собой, ведь счастье само не приходит, а создается двумя любящими людьми.

Подводя итоги данной работы, нужно отметить, что цель данного исследования была достигнута: была изучена эффективность системно-семейной терапии Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов, и выполнены все поставленные перед нами в рамках исследования задачи:

1) Осуществили теоретический анализ научной и методической литературы по теме исследования.

2) Провели эмпирическое исследование устойчивости семейной системы в период ненормативного кризиса.

3) Определили эффективность системного подхода Б. Хеллингера при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

Организованное и проведенное нами исследование не подтвердило, выдвинутую нами гипотезу, о том, что подход Б. Хеллингера эффективен при формировании устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов.

На достигнутом мы не останавливаемся, и дальнейшая повторная диагностика, устойчивости семейной системы в период ненормативных кризисов при использовании подхода. Б Хеллингера, через некоторое время так же подтвердит выдвинутую нами гипотезу.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. - М.: Академия, 1995.
2. Аллан Д. Ландшафт детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках / Под общ. ред. В.В.Зеленского - СПб.-Мн., 1997. - 256 с.
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1994.
4. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М., 1997.
5. Алтухов Н.И. "Самозащита" психолога в процессе консультирования или психотерапии // Психиатрия на рубеже тысячелетий: Сб. тез. конф. - Ростов-на-Дону, 1999.
6. Андреева Т. В. Семейная психология. СП6.: Речь, 2004.
7. Антонов A.M., Борисов В.А. Кризис семьи и пути его преодоления. М., 1990.
8. Браун Дж., Кришенсен Д. Семейная психотерапия и семейное консультирование. - М., 2001.
9. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СП6:. Речь, 2001.
10. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. М., 1998.
11. Вопросы практической психодиагностики и психологического консультирования в вузе / Под ред. Н.Н. Обозова. - Л.: ЛГУ, 1999.
12. Гаврилова Т.П. Психология семьи. М., 2002.
13. Глэддинг С. Психологическое консультирование. - СПб.: Питер, 2002.
14. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования. - Киев: Наукова думка, 1995.
15. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. - СПб.: Речь, 2001.
16. Капустин С.А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопросы психологии. - 1993. - № 5. - С. 50-56.
17. Домбровский А., Велента Т. Кризис семьи // Семейная психология и семейная терапия. 2005. № 3.
18. Карабанова О. И. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.,Гардарики, 2005. — 320 с.ISBN 5-8297-0189-8 (в пер.)
19. Ковалев С.В: Психология современной семьи. М., 1998.
20. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 2000.
21. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. - М.: Академический проект, 2000.
22. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. - М.: Смысл, 2000. - 109 с.
23. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. - М., 2002. - 528 с.
24. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М.: Класс, 1994.
25. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования - СПб.: Питер, 2000. - 464 с.
26. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. - М.: Владос, 1999.
27. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. - СПб., 1993.
28. Общая психодиагностика: основы психодиагностики, немедицинской психотерапии и психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: МГУ, 1987. - 304 с.
29. Олифирович Н.К., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Семейные кризисы. СПб.,из-во Речь 2006г. 260 стр. ISBN-5-9268-0416-7.
30. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М.К. Тутушкиной. - СПб., 1999.
31. Психологическое консультирование и психологическая терапия. Хрестоматия. / Под ред. А.Б. Фенько, Н.С. Игнатьевой. - М., 1999. - Т.1. Теория и методология.
32. Психолого-медико-педагогическая консультация / Под ред. Л.М. Шипицыной. - СПб., 2001.
33. Пэйдж С. Супружеская жизнь: путь к гармонии. М., 1995.
34. Психологические тесты для профессионалов / авт. – П86 сост. Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем. шк., 2007. – 496 с. ISBN 978-985-6807-75-9.
35. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2003. – 350 с., ил. ISBN 5-9268-0010-2.
36. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Педагогика, 1989.
37. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия / Сост. Л.Б. Шнайдер: В 2 ч. - М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. - Ч.1. - 712 с.
38. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия / Сост. Л.Б. Шнайдер: В 2 ч. - М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. - Ч.2. - 728 c.
39. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. М, 1999.
40. Хазанова М.А. Феномен принятия в психотерапевтическом консультировании // Вопросы психологии. - 1993. - №2.
41. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М.: Академия, 2001.
42. Целуйко В. М. Психология современной семьи. М., 2004 (2006).

Приложение 1

Проявление семейных кризисов (таблица 1)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид кризиса | Особенности | Сфера проявления | | Сфера проявления | | Психологические рекомендации |
| Интимная | Бытовая | Вкусы | Привычки |
| Год первый: притирка характеров | Охлаждение чувств связано с явлением, которое в психологии называется «снятие масок», когда романтический, идеализированный образ любимого (любимой) начинает расходиться с реальным | Через полгода на смену влюбленности приходит либо ровное стабильное чувство, либо вы с ужасом начинаете понимать, что ваш избранник далеко не идеал. Неприятным открытием может стать и то, что ваш супруг (супруга) не так сексуален, как казалось, и бурному сексу предпочитают здоровый сон. Вы начинаете комплексовать и каждый раз после ночи любви задаетесь вопросом «Было ли это так же хорошо, как и раньше?» | Увы, никуда не денешься от грязной посуды, материальных проблем, стирки и генеральной уборки. Повседневные бытовые проблемы ослабляют способность воспринимать друг друга с прежним волнением. | До свадьбы вам казалось, что ваши вкусы идеально совпадают. Со временем вы начинаете понимать, что на самом деле оба подстраиваются один под другого | Вы оба делаете «страшные» открытия: «Он курит прямо в комнате!» «Она забывает выключить газ!» | Будьте реалистичными. Любовь, страсть – это не средства решения житейских проблем. Они лишь подкрепляют ваш союз, а быт испытывает его на прочность. Монотонность и однообразие - зловещие спутники семейной жизни, от них никуда не денешься. Введите в вашу жизнь хотя бы небольшие разнообразие. Устройте романтический ужин в спальне, или прогулку «по местам любовной славы» |
| Год третий: испытание чувств | Появление в семье ребенка может стать не только большой радостью, но и катализатором ссор. Жена погружена в быт, поглощена заботой о ребенке и бесконечно одинока. Муж страдает от дефицита внимания со стороны жены и чувствует себя лишним. Страсть, влюбленность исчезают. Река семейной жизни уходит под землю, и ее течение становится размерным. | Супруги уже прекрасно изучили физиологические особенности друг друга и больше не задаются вопросами: «Все ли я делаю правильно?» Но с появление ребенка жене часто «не до этого».У молодого, полного сил мужа возникают неудовлетворительные сексуальные фантазии. | Споры о том, кому выносить мусор или готовить обед в прошлом. Но время от времени каждому из супругов кажется, что круг его обязанностей – шире. Периодически возникает «бунт на корабле» | Вы уже способны смотреть ненавистный футбол вместе с мужем, а супруг, страдая и ворча отправляется с вами в театр. Правда вас раздражает, когда муж высказывает свое мнение о спектакле, а его возмущает ваш комментарий матча. | На данном этапе совместной жизни на привычки второй половины начинают смотреть сквозь пальцы | Слегка сместите акценты в шкале семейных ценностей: бурную страсть с успехом компенсирует душевный комфорт, который вы приобрели за эти годы. Не замыкайтесь на себе. Дарите друг другу радость добрых слов. Помните что сохранение любви не мыслимо без материального подкрепления, даже если это будет небольшой подарок, сделанный без всякого повода. |
| Год седьмой: переоценка | Супруги еще молоды, но уже опытны. Они определились в профессии, чего-то достигли в карьере. Но кажется, что настоящая жизнь проходит мимо, а в том, что не изведано еще столько радостей, виноват «вторая половина». Заботы о ребенке отходят на второй план, и жене теперь хочется испытать всю радость супружества, сексуальных отношений. Ее самооценка повышается она чувствует, что еще способна нравиться мужчинам. Чувства к собственному супругу из-за недостатка его внимания к ней охладевают | Секс становится чем-то сродни спорту- та же добросовестная четкость движений и эмоций. Вы знаете, что это полезно для здоровья и самочувствия, как зарядка по утрам, и стараетесь быть если не по-юношески страстным, то по крайней мере дисциплинированным. Бурные сексуальные фантазии одолевают обоих. И если вы по-прежнему откровенны друг с другом, их нужно воплотить в жизнь. Но бывает, что, предлагая мужу (жене) что-то изменить в любовном поведении вы попадаете под подозрение: а не попробовали ли вы это с кем-то другим? | Быт -это гиря вашей обновленной сексуальности. Именно теперь он «заедает» как никогда. Если раньше муж снисходительно намазывал маслом хлеб, зная, что приготовить завтрак в семь часов утра вас не заставишь и под угрозой расстрела, то теперь он постоянно ставит вам в примет жену Ивана Ивановича, священнодействующую на кухне уже с шести часов утра | Вы яростно осмеиваете друг друга, повторяя при любом удобном случае: «Моя мама была права!» Вы бессознательно идете на конфликт, а вкусы супруга- прекрасный повод придраться. | Привычки могут стать веской причиной для развода. Именно они позволят сформулировать расхожую фразу «Не сошлись характерами» | Не торопитесь делать выводы, что жизнь дала трещину. Лучший выход из семейных тупиков - попытаться сохранит любовь. Контролируйте свои слова, поступки и эмоции. Не идите на конфликт. Переключите свою энергию на выполнение какой-либо работы вне дома Стройте отношения на взаимном доверии. Безоснованная ревность и подозрительность ведут к дальнейшему охлаждению отношений. Не спешите раскрывать семейные тайны и обиды посторонним. |
| Год четырнадцатый: лучшие друзья | Чувства супругов становятся стабильными, любовь больше напоминает дружбу. Кризисный пик завышенной самооценки женщины миновал- теперь у мужчины наступает период самоутверждения. На этой стадии жена больше дорожит мужем, чем он ею. Еще одна причина охлаждения чувств- ощущение «середины жизни». Это один из самых тяжелых периодов в браке | С мужчинами происходит то, о чем говорится в пословице: «Седина в бороду – бес в ребро». Любое новое увлечение может быть принято за начало новой любви | Быт налажен и стабилен, способен удержать супругов лоне семьи – им не хочется вновь все начинать с нуля | Отношение к вкусам другого стало терпимым. Вы, наконец, согласились с тем, что «о вкусах не спорят» и допускаете возможность другому иметь иную точку зрения на тот или иной предмет | На «мелочи», когда-то служившие поводом для споров и ссор супруги просто перестают обращать внимание. Хотя каждый из партнеров может с удивлением обнаружить, что в точности повторяет привычку другого. | Ответьте себе на один мудрый вопрос: хотел (а)я состариться с этим человеком? Если да, отбросьте сомнения и придирки. Посмотрите на своего спутника(спутницу) новым взглядом: он не «снабженец», а ваш любимый мужчина, она – не «обслуга», а желанная женщина. Не стесняйтесь проявлять свои чувства и эмоции, подкрепляйте их поступками. Вместе вы научитесь самому ценному – любить! |

Приложение 2

Таблица 2. Результаты методики «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г.П. Бутенко (1984). До проведения консультации, женщины.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Абсолютно благопол | Благополучные | Скорее благопол. | Переходные | Скорее не благопол | Неблагополуч. | Абсолютно неблагопол |
| F1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 15 |
| F2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 12 |
| F3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 9 |
| F4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 11 |
| F5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 6 |
| F6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 6 |

До проведения консультации, мужчины.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Абсолютно благопол | Благополучные | Скорее благопол. | Переходные | Скорее не благопол | Неблагополуч. | Абсолютно неблагопол |
| F1 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0 | 19 | 16 |
| F2 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0 | 21 | 16 |
| F3 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 19 | 15 |
| F4 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 17 | 15 |
| F5 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0 | 18 | 16 |
| F6 | 0 | 0 | 31 | 0 | 0 | 17 | 15 |

Приложение 3

Таблица 3. Результаты методики ПЭА Волкова А.Н. до проведения консультации, женщины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Понимание | Эмоц. притяжение | Авторитетность |
| F1 | 12 | 14 | 11 |
| F2 | 13 | 10 | 17 |
| F3 | 13 | 10 | 16 |
| F4 | 14 | 12 | 12 |
| F5 | 13 | 11 | 13 |
| F6 | 15 | 13 | 11 |

Мужчины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Понимание | Эмоц. притяжение | Авторитетность |
| F1 | 11 | 11 | 11 |
| F2 | 14 | 9 | 13 |
| F3 | 11 | 10 | 12 |
| F4 | 16 | 11 | 15 |
| F5 | 12 | 13 | 12 |
| F5 | 10 | 12 | 11 |

Приложение 4

Таблица 4. Результаты методики « Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г.П. Бутенко (1984). После проведения консультации, женщины.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Абсолютно благопол | Благополучные | Скорее благопол. | Переходные | Скорее неблагопол | Неблагополуч. | Абсолютно неблагопол |
| F1 | 40 | 34 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 |
| F2 | 41 | 38 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 |
| F3 | 43 | 37 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 |
| F4 | 45 | 38 | 0 | 0 | 25 | 0 | 0 |
| F5 | 44 | 38 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 |
| F6 | 40 | 38 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 |

До проведения консультации, мужчины.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Абсолютно благопол | Благополучные | Скорее благопол. | Переходные | Скорее не благопол | Неблагополуч. | Абсолютно неблагопол |
| F1 | 40 | 33 | 0 | 27 | 23 | 0 | 0 |
| F2 | 40 | 38 | 0 | 28 | 23 | 0 | 0 |
| F3 | 41 | 37 | 0 | 27 | 25 | 0 | 0 |
| F4 | 39 | 37 | 0 | 28 | 24 | 0 | 0 |
| F5 | 43 | 38 | 0 | 27 | 26 | 0 | 0 |
| F6 | 40 | 37 | 0 | 29 | 23 | 0 | 0 |

Приложение 5

Таблица 5. Результаты методики ПЭА Волкова А.Н. после проведения консультации, женщины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Понимание | Эмоц. притяжение | Авторитетность |
| F1 | 14 | 15 | 12 |
| F2 | 15 | 12 | 16 |
| F3 | 14 | 12 | 17 |
| F4 | 16 | 13 | 15 |
| F5 | 14 | 14 | 14 |
| F6 | 17 | 14 | 15 |

Мужчины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Понимание | Эмоц. притяжение | Авторитетность |
| F1 | 14 | 13 | 13 |
| F2 | 15 | 12 | 14 |
| F3 | 14 | 15 | 15 |
| F4 | 17 | 14 | 16 |
| F5 | 13 | 14 | 17 |
| F5 | 13 | 15 | 15 |