

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Психологія та корекція сімейних стосунків**»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 11 *Сучасні методи психологічної корекції сім'ї сімейних стосунків:
психологічне консультування і психотерапія*

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (від 15.08.2023 р. №8)

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Греса Н.В.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Мацегора Я. В.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент, Шиліна А.А.

План лекції

1. Характерні риси психологічного консультування і психотерапії. Принципи психологічного консультування сім'ї.
2. Механізми психологічної корекції сімейних стосунків.
3. Напрямки сімейної психотерапії.

Рекомендована література:

Основна

1. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступа: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
2. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред. В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.

Додаткова

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
2. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.: ВЦ «Академія», 2015. 192 с.
3. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї. Навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
4. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
3. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
4. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
5. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
6. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
7. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
8. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
9. Moodle — Національний університет «Острозька академія»
<https://moodle.oa.edu.ua/login/index.php>

Текст лекції

Психологічна допомога сім'ї найчастіше подається через **типологічне консультування** або **психотерапію**, що спрямовані на вирішення психологічних проблем сім'ї за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом. При цьому під **психологічним консультуванням** розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків клієнта в сім'ї. **Психотерапія** орієнтована переважно на вирішення

глибинних особистісних проблем, які корінються в більшості утруднень клієнта, що виникають у міжособистісних стосунках з іншими членами сім'ї. Залежно від орієнтації психологічної допомоги розрізняють такі **види психологічного консультування сім'ї**: • подружнє; • спільне дітей і батьків; • батьків з приводу проблем дітей; • сім'ї, один із членів якої серйозно хворий (соматично або психічно); • тих, хто бере шлюб; • тих, хто розлучається.

Консультування класифікують також за **тривалістю** (разова, короткострокова, тривала) і **характером допомоги** (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна консультація). Основна **мета психолога**, який здійснює консультування, — допомогти клієнтові віднайти шляхи і засоби розв'язання проблем, пов'язаних з утрудненнями в міжособистісних стосунках із членами сім'ї. Для того щоб досягти цієї мети, психолог повинен розв'язати такі **завдання**:

- розібратися в суті проблеми, допомогти клієнту зняти емоційне напруження, краще усвідомити ситуацію, що склалася, застосовуючи рефлексивне вислуховування клієнта;
- розширити уявлення клієнта про себе, проблемну сімейну ситуацію, навколишню дійсність загалом, у результаті чого він починає по-новому бачити й оцінювати ситуацію, намагається знайти альтернативні варіанти поведінки в ній;
- допомогти клієнтові взяти на себе відповідальність за власний “внесок” у сімейну ситуацію;
- підтримати у клієнта віру в себе, готовність реалізувати виявлені способи подолання сімейних проблем насамперед через зміну власного ставлення до них і власної поведінки.

Розв'язати ці завдання можливо, дотримуючись певних **принципів**: **добровільності**, що означає власне бажання клієнта звернутись до психолога і, отже, орієнтацію його на сприйняття психологічної допомоги; **конфіденційності**, тобто заборони передавати інформацію іншим особам без згоди клієнта (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу життю і здоров'ю або клієнта, або інших людей, про що клієнт попереджається одразу); **доброзичливості, емпатійного ставлення** до клієнта, уміння уважно й активно вислуховувати іншу людину, виявляючи до неї повагу, зацікавленість у її долі; **безоцінного ставлення** до клієнта, уміння сприйняти його таким, яким він є, оцінюючи, але не засуджуючи його норми і цінності, життєві правила, оскільки розширити уявлення людини про навколишнє середовище можна, спираючись тільки на його власні уявлення; **відмови від поради**, від того, щоб брати на себе відповідальність за все, що відбувається в сім'ї клієнта, у противному разі у клієнта замість активного намагання вирішити проблему може сформуватися пасивне ставлення до неї; при цьому будь-які невдачі можуть приписуватись консультантові, що підриває його авторитет; **уникнення дружніх стосунків з клієнтом** з метою збереження об'єктивної і відстороненої позиції, необхідної для ефективного вирішення проблем клієнта; • **правоти клієнта**, неможливості списати неуспішне консультування на неправильну гру клієнта, його впертість, неточне тлумачення проблем тощо.

У результаті психолог-консультант створює атмосферу доброзичливої довіри і як компетентніша у проблемі людина (завдяки професійній навченості) допомагає клієнтові віднайти шляхи її вирішення, подолати труднощі сімейного

життя. Психолог Ю. Альошина вирізняє кілька груп **методів і прийомів психологічного консультування сім'ї**: загальні навички психологічного впливу; неспецифічні прийоми роботи консультанта; спеціальні прийоми і методи психологічного консультування.

Загальні навички психологічного впливу пов'язані насамперед з дотриманням правил ведення консультативного прийому на основі етичних і професійних норм і принципів. При цьому вербальна і невербальна поведінка психолога допомагає створити сприятливий психологічний клімат бесіди, конструктивно проаналізувати ситуацію, з'ясувати істинні причини виникнення проблеми, сформулювати у клієнта впевненість у дієвості психологічних рекомендацій і бажання скористатися ними. Недостатнє оволодіння психологом відповідними навичками консультаційної бесіди може призвести до типових помилок: не встановлено необхідного психологічного контакту, що перешкоджає створенню атмосфери доброзичливості і довіри; перехід до вирішення проблеми без достатнього вивчення її сутності, подання рекомендацій, що ігнорують мотиви й інтереси клієнта; авторитарність щодо співрозмовника, нав'язування йому своєї думки, невміння вислухати, створення перешкод для роз'яснення й обґрунтування клієнту свого погляду; ставлення клієнту прямих запитань з метою одержання інформації для перевірки своєї точки зору, коли мотиви розпитування не зрозумілі співрозмовнику; жорстка прихильність попередньо сформульованій гіпотезі і "підштовхування" співрозмовника до неї шляхом ставлення відповідних запитань.

Неспецифічні прийоми роботи психолога-консультанта припускають використання різних технік і завдань, спрямованих на розв'язання завдань психологічного консультування незалежно від його цілей. Наприклад, домашні завдання клієнтам (ведення щоденника самоспостереження; завдання, які передбачають бесіди на задані теми, що їх мають вести члени сім'ї протягом певного часу; завдання фіксувати за заданим планом позитивних і негативних реакцій на дії інших членів сім'ї; завдання застосовувати певний час ті форми спілкування, відсутність яких призвела до складної сімейної ситуації) допомагають їм закріпити позиції і навички, засвоєні під час консультування. Запитання, сформульовані так, щоб відповідь на них припускала зміну позиції клієнта до його проблеми (наприклад, розповісти про сімейні відносини з погляду іншого члена сім'ї), стимулюють розвиток ширшого уявлення клієнта про ситуацію. Аналогічний ефект дає використання "**техніки парафразу**", що полягає в перефразовуванні скарги клієнта з метою зменшення її негативного звучання, додавання їй позитивного відтінку (наприклад, скаргу на неслухняність дитини можна трактувати як прояв самостійності дитини, що дуже важливо для її майбутнього життя).

Спеціальні прийоми і методи психологічного консультування спрямовані на розв'язання конкретних завдань сімейного консультування. Так, використання "**техніки списків**" ґрунтується на тому, що важливим показником сприятливого сімейного клімату є спільне проведення дозвілля, що викликає задоволення членів сім'ї. Завдання консультанта — знайти у подружжя спільні інтереси й орієнтувати їх на виконання загальної справи, обговоривши й усунувши всі можливі перешкоди і труднощі. З цією метою, попередньо пояснивши подружжю, що і навіщо кожен робитиме, психолог пропонує кожному з них записати на окремому аркуші паперу те, що його було б цікаво і приємно робити на дозвіллі. Отримавши від подружжя два списки,

консультант намагається знайти спільні справи, які подружжя могло б робити разом найближчими днями, а якщо спільних інтересів практично немає, запропонувати компромісний варіант. Аналогічно застосовують “техніку контрактів”, коли подружжя (або інші члени сім’ї) на окремих аркушах записують вимоги і побажання стосовно один одного. **Схема процесу психологічного консультування** передбачає сім фаз.



Рис. Схема процесу психологічного консультування (за Р. Кленером)

Перша фаза — створення клімату, що забезпечує успішне консультування шляхом вираження психологом позитивних установок на клієнта, переконання його в щирій зацікавленості у вирішенні проблеми і бажанні допомогти.

Друга фаза — створення своєрідного “катарсису”, який виникає внаслідок того, що клієнтові надається можливість висловитися з проблеми, звільнитися від негативних емоцій.

Третя фаза — усунення (по можливості) деструктивного фону через осмислення проблеми і переорієнтацію клієнта на позитивне, що є в цій ситуації.

Четверта фаза — постановка консультантом діагнозу, тобто з’ясування причини звернення клієнта в консультацію, про що клієнтові не повідомляється.

П’ята фаза — психолог допомагає клієнту самостійно поставити “діагноз” проблемної ситуації.

Шоста фаза — клієнт має усвідомити наявні варіанти вирішення проблеми і вибрати один з них. При цьому всі рішення клієнт повинен приймати самостійно, бо тільки тоді він почуватиметься відповідальним за власні вчинки і не відмовиться від прийнятого рішення в разі труднощів, що виникнуть.

Сьома фаза — закріплення мотивації щодо виконання прийнятого рішення.

Ця схема може змінюватися залежно від тривалості і характеру консультування.

Консультації просвітницько-рекомендаційного характеру ґрунтуються на психодіагностиці клієнта, членів його сім'ї і здійснюються здебільшого для молодих людей, які беруть шлюб, молодих родин у період адаптації, батьків, які відчують труднощі у вихованні дітей. Таке консультування відбувається поетапно:

1. Знайомство з клієнтом, встановлення психологічного контакту з ним з метою зміцнення його мотивації щодо психологічного консультування.

2. Початок консультативної бесіди, коли клієнт називає причину звертання в консультацію, тобто скаргу, до структури якої входять: • **локус скарги** — суб'єктний (на кого скаржиться клієнт: на дитину; на подружні відносини; на сімейну ситуацію загалом; на особисті проблеми; на третіх осіб, що мають стосунок до сім'ї) і об'єктний (на що скаржиться клієнт: на порушення здоров'я; на дитину чи на інших членів сім'ї; на рольову поведінку членів сім'ї, що не відповідає їх віку, статі, статусу; на індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; на психологічний клімат у сім'ї; на об'єктивні життєві обставини); • **самодіагноз** — пояснення клієнтом причини сімейних труднощів, що побічно свідчить про ставлення до них клієнта і їх можливе джерело, про його уявлення про себе і сімейні взаємини; • **проблема клієнта** — клієнт зазначає, що хотів би змінити, але не може або не впевнений у правильності своїх дій; • **запит** — формулювання того, на яку допомогу розраховує клієнт (емоційну підтримку, надання інформації, формування позицій, навчитись впливати на членів сім'ї тощо).

На цьому етапі психолог здійснює первинну діагностику, тобто складає враження про клієнта на основі аналізу його вербальної і невербальної поведінки, що дає змогу виявити явний і прихований зміст скарги, її підтекст, ставлення до особи, на яку клієнт скаржиться, до консультанта.

При цьому консультанта клієнт може вважати союзником, що здатний допомогти у вирішенні сімейних проблем, або особою, на яку можна перекласти відповідальність за складну ситуацію. Клієнт може також бути орієнтований насамперед на те, щоб встановити певні стосунки з консультантом, а не змінити ситуацію, з якою він звернувся до консультанта. У результаті первинної діагностики психолог визначає можливість подання клієнтові психологічної допомоги або направляє його до інших фахівців, висуває первинну гіпотезу про сутність проблеми клієнта і його родини.

3. Психодіагностичне обстеження клієнта. Здійснюється на основі результатів первинної діагностики з використанням методик, за допомогою яких діагностують особливості особистості того, хто отримує консультацію, членів його сім'ї, сімейних стосунків тощо.

4. Завершальна частина консультування. За результатами психодіагностичного обстеження в активній взаємодії з клієнтом психолог ставить психологічний діагноз причин проблемної ситуації, складає прогноз розвитку сімейних стосунків, складає програму дій щодо профілактики і розв'язання проблемних сімейних ситуацій, а клієнт мотивується на реалізацію прийнятого рішення у практиці сімейних стосунків.

Консультації, що мають **власне психологічний характер**, пов'язані насамперед з корекцією установок, стосунків, поведінки клієнта. При цьому

психолог може використовувати спеціальні техніки (наприклад, елементи психодрами), спрямовані на розширення уявлень клієнта про себе і сімейну ситуацію. У такому консультуванні вирізняють первинний прийом, коли психолог вислуховує скарги клієнта, визначає його проблему за допомогою певних психодіагностичних процедур, а також цілі і завдання подальшої роботи. На другому етапі консультування клієнт залучається до активного і глибокого осмислення своїх проблем. З цією метою психолог використовує спеціальні вправи і завдання, при виконанні яких з'ясовуються почуття, переживання клієнта, програвуються різні альтернативні варіанти взаємин клієнта з членами сім'ї з метою підготовки його до змін своєї поведінки. На заключному етапі консультування психолог підбиває підсумки виконаної роботи, відзначає досягнення клієнта, заохочуючи його на подальші конструктивні кроки.

У разі потреби (і бажання клієнта) здійснюється психологічна корекція глибинних особистісних проблем клієнта, що спричинили його сімейні труднощі. **Механізмами** психологічної корекції є **базисні** та **психотехнічні засоби** (організація спілкування, моделювання досвіду реальної життєдіяльності, практики нових соціальних стосунків, удосконалення механізмів переживань, відчуття тощо) і **спеціальні психотехнічні дії** (техніка безоцінного, емпатійного слухання, техніка психодрами та ін.).

Така психологічна корекція сім'ї (найчастіше пов'язана з медичною психологією) потребує від психолога особливих **навичок: спостереження**, що дають змогу фіксувати усвідомлювані та неусвідомлювані ефекти сімейних взаємин; **концептуальних**, за допомогою яких відбувається теоретичне осмислення ідентифікованих сімейних проблем; **виконавчих**, що дають змогу оптимально впливати на процес сімейної взаємодії. Зазначені навички виробляються під час спеціальної підготовки, оволодіння основами **сімейної психотерапії**, під якою слід розуміти комплекс терапевтичних методів і прийомів, спрямованих на лікування пацієнтів через сім'ю, а також на оптимізацію сімейних стосунків.

При цьому психотерапія подружніх стосунків може ґрунтуватися на **моделі Дж. Домініана**, до принципових положень якої належать: • шлюб складається з комплексу стосунків (фізичних, емоційних, соціальних, інтелектуальних, духовних), кожний з яких може бути порушений; • шлюб має власний життєвий цикл, і на певних фазах його розвитку можуть виникнути певні проблеми. У сімейній психотерапії існує кілька **підходів**, найвідомішими з яких є такі:

- **психодинамічний**, що ґрунтується на аналізі неусвідомлюваних бажань і психологічних проблем, пережитих на ранніх етапах онтогенезу; досягненні інсайту — усвідомлення того, як не вирішені в минулому проблеми впливають на сімейні стосунки, виникнення неврозів і неконструктивної поведінки членів сім'ї;
- **еклектичний**, що інтегрує методи і прийоми особистісно-орієнтованої і поведінкової терапії, методи, які ґрунтуються на лікувальному ефекті навіювання (аутогенне тренування, медитація, гіпноз);
- **системний**, який ґрунтується на припущенні, що причини психологічних проблем і їх вирішення нерозривно пов'язані з характеристиками функціонування сім'ї як цілісної структури.

Саме цей підхід, як зазначає Е. Ейдемільер, вважають нині одним з найперспективніших, економічно доцільних, терапевтично ефективних

напрямків у сімейній психотерапії. Системна сімейна терапія доцільна для родин, члени яких не відчужені один від одного, а об'єднані емоційними й особистісними "симбіотичними зв'язками", що призводять до гострих і хронічних конфліктних стосунків, неврозів, психосоматичних захворювань. Недоцільно здійснювати системну психотерапію за наявності в сім'ї дітей дошкільного віку; ригідності життєвих установок членів сім'ї, особливо пов'язаних з їх переломним віком; стійких відхилень характеру у когось із членів сім'ї у вигляді істероїдної, епілептоїдної і паранойяльної психопатії; тимчасових психотичних станів. Сімейний психотерапевт, працюючи із сім'єю на основі системного підходу, керується такими принципами :• терапевтичний вплив спрямовується на сім'ю як єдиний організм; • будь-які внутрішньосімейні порушення вважаються результатом сімейних стосунків, а не персональної провини; • особливо вирізняється позитивне значення сімейних проблем як сигналів про необхідність подання допомоги (мабуть, тому В. Сатір називає сімейні проблеми "болем сім'ї"); • забороняється встановлювати сепаратні стосунки окремих членів сім'ї з терапевтом; члени сім'ї не повинні мати секрети один від одного.

У системній сімейній терапії вирізняють три **стадії**. Перша стадія — **збирання інформації**, коли психотерапевт з'ясовує, що власне члени сім'ї хочуть кожний для себе і для сім'ї загалом, як, на їхню думку, має функціонувати сімейна система, визначає поточний сімейний стан з метою виявлення ресурсів, які має сім'я в цей момент; що поки унеможливило досягнення бажаного стану. На цій стадії члени сім'ї набувають такого досвіду, що може стати моделлю їхньої майбутньої поведінки. Це досягається формуванням у членів сім'ї відчуття впевненості в собі й у терапевті як надійному посередникові; усвідомленням членами сім'ї процесу, у результаті якої вони опинилися у складній сімейній ситуації; встановленням відповідності між відчуттями кожного члена сім'ї і їхнім вербальним вираженням; визначенням точок дотику почуттів, бажань членів сім'ї, способів координації відчуттів і станів, яких вони хочуть досягти.

На другій стадії — **перетворення сімейної системи** — психотерапевт допомагає сім'ї набутти досвіду, що стане моделлю оптимального сімейного функціонування. Це досягається руйнуванням неконструктивних шаблонів спілкування, встановленням ефективного зворотного зв'язку, показу можливих перспектив розвитку сімейних стосунків, конструюванням нових моделей стосунків членів сім'ї при використанні насамперед техніки психодрами, створенням "сімейних скульптур" та ін.

Третя, заключна, стадія психотерапії зводиться до **закріплення позитивних змін**, які члени сім'ї виробили на попередніх стадіях. В. Сатір зазначає, що найбільш бажаним результатом сімейної терапії є не просто набуття досвіду спілкування, який сім'я може використовувати для подальшого розвитку, а й розуміння цього досвіду і конкретних прийомів, які використовував терапевт і члени сім'ї для гармонізації сімейних стосунків. З цією метою терапевт робить послідовний і детальний огляд психотерапевтичного процесу, виокремлюючи важливі стадії сімейних змін, засоби і можливості, необхідні членам сім'ї для подальшого розвитку. На цій стадії формуються також практичні навички побудови конструктивних сімейних стосунків. Так, В. Сатір наголошує на важливості відпрацьовування так званих сигналів, які може використовувати будь-який член сім'ї, коли помітить якийсь з раніше застосовуваних шаблонів

заданого спілкування, над зміною якого вони працювали разом з терапевтом. У результаті відпрацьовування таких сигналів члени сім'ї здатні ефективніше використовувати їх у разі стресів та інших ситуацій, обираючи відкриту творчу поведінку.

Якщо **ідентифікованим пацієнтом** (членом сім'ї, з яким пов'язують основні проблеми сім'ї його рідні) є дитина, спільна сімейна терапія може розгортатись у такій послідовності : • **попередня фаза, або фаза орієнтації**, коли з'ясовується проблематика сім'ї; у відсутності дітей батьків ознайомлюють з певними аспектами майбутньої роботи, зокрема з необхідністю дати дитині висловитися і, можливо, піти на окремі, хоча б незначні, поступки щодо неї; • **фаза центрації на дитині**, коли встановлюється максимальний контакт із дитиною, щоб вона почувалася захищеною і могла висловити власну думку з приводу того, що відбувається в сім'ї; при цьому важливо з'ясувати, у чому батьки готові поступитися за вимогою дитини, для того, щоб вона відчула, що можливі зміни на краще; • **фаза батьківсько-дитячих стосунків**, коли діти можуть відкрито висловлювати свої почуття до батьків; тут важливо надати можливість і батькам, і дітям висловити власні негативні переживання, роблячи акцент на їх позитивному аспекті; • **фаза батьківської взаємодії**, коли обговорюються проблеми у взаєминах подружжя; при цьому терапевт інтерпретує висловлювання батьків іноді з позиції дитини або заохочуючи дитину передати власне сприйняття подій, що відбуваються; якщо при цьому в сім'ї є кілька дітей, у відносинах між якими існує ворожість, то настає: • **фаза дитячої взаємодії**, коли члени сім'ї разом обговорюють причини проблем у стосунках між дітьми; • **завершальна фаза**, коли симптоми сімейного благополуччя зникають або втрачають травмуюче значення; реальний досвід стосунків у сім'ї дедалі більшою мірою відповідає **ідеальній моделі сімейних взаємин**, відповідно до якої:- усі члени сім'ї, включаючи дитину, рівноправні;- кожний може і вміє висловлювати власні почуття, які відчуває в той чи інший момент до інших членів сім'ї;- члени сім'ї не оцінюють негативно один одного, а вислуховують іншого, намагаючись зрозуміти його почуття;- члени сім'ї не згадують неприємне минуле, спираються на принцип "тут і тепер", хвалять добрі справи і вчинки кожного;- сімейна рада має тільки дорадчий голос, кожний має право прийняти чи не прийняти його; батьки радяться з дитиною;- у сім'ї панують довіра, повага, любов, увага до переживань іншого, можливе відкрите обговорення будь-яких тем. Дослідники О. Бодальов і В. Столін зазначають, що у родин з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, у яких спостерігаються ознаки дезадаптації, труднощі у спілкуванні, окремі невротичні реакції, доцільно здійснювати комплексну психологічну корекцію. При цьому корекційний процес розгортається одночасно в кількох напрямках: • **робота дитячої ігрової групи**, основним завданням якої є усунення перекручувань у психічному й особистісному розвитку дитини, перебудова несприятливих стереотипів поведінки і створення нових, адекватніших; • **батьківський семінар**, що передбачає розширення психологічних знань батьків про сімейні стосунки й особливості сімейного виховання під час лекцій, групових дискусій, аналізу проблемних ситуацій, бібліотерапії; • **робота батьківської групи**, спрямована на корекцію негативного досвіду стосунків у сім'ї, неадекватних батьківських установок насамперед на основі обговорень і психодраматичного обігрування типових ситуацій спілкування в сім'ї і взаємодії з дитиною; • **спільні заняття батьків з дітьми в ігровій формі**, що

проводяться на початку і наприкінці роботи батьківської групи. У результаті з'являється можливість оптимізації сімейних стосунків, процесу виховання дітей у сім'ї.

У межах сімейної психотерапії існують різні підходи до надання психологічної допомоги сім'ї. Зупинимось на аналізі найбільш поширених напрямків консультативної психологічної допомоги сім'ї.

1. Психодинамічна модель консультування сім'ї. Професійне психоаналітичне консультування сім'ї – це терапія індивіда, яка завдяки з'ясуванню і корекції досвіду стосунків з батьками допомагає стати йому більш зрілим і разом з тим сприяє подоланню труднощів у його власній сім'ї. Така допомога більше акцентована на особистості, а не на сім'ї. Теоретична концепція психологічного консультування сім'ї М. Боуена, основними положеннями якої є: 1. Сім'я – це невелика група людей, які живуть у спільному будинку. 2. Сім'я – це емоційна система, до якої належать всі члени сім'ї. Ця емоційна система представляє собою трансгенераційний феномен, який включає представників усіх попередніх поколінь. 3. Емоційна система сім'ї впливає на дітей, формує їх особистості. Автор виділяє два типи особистості, які формуються під впливом емоційної системи сім'ї: відокремлена, незалежна і залежна, «сплавлена» з сім'єю. Важливо зауважити, що положення про диференціацію Я – центральне у боунівській теорії сімейних систем. На думку М. Боуена, процес диференціації особистості збігається з процесом її становлення. Особистість, яка здатна до диференціації, має сильне, цілісне внутрішнє «Я». На противагу їй, особистість, яка нездатна до диференціації, є більш залежною, керується переважно емоціями, а не здоровим глуздом. Проблеми, які виникають у сім'ї, великою мірою залежать від того, до якого типу особистості належить людина. Якщо індивід не володіє здатністю диференціюватися і зустрічає подібного собі, то результатом їхнього шлюбу може бути хибне емоційне відокремлення від батьківських сімей і непродуктивна передача емоційних процесів, які мали місце у попередніх поколіннях, у майбутнє. Як правило, родинні зв'язки дуже сильні, вони визначають емоційну систему сім'ї, в якій кожен член займає певну позицію. З'ясування цих позицій у процесі психологічного консультування виявляється досить корисним, оскільки дає можливість психологу прогнозувати модель стосунків, передбачити роль дитини в емоційній системі. Зауважимо, що стратегія психологічного консультування сім'ї, яка базується на теорії М. Боуена, будується на основі спостережень за емоційними процесами, які проявляються у сім'ї. Під спостереженнями слід розуміти повідомлення інформації психологу, щирі розповіді про себе, а цілеспрямована допомога полягає у рекомендаціях психолога. При цьому консультант має бути об'єктивним спеціалістом, який спонукає членів сім'ї до більш глибокого осмислення їх взаємин і створює умови для розв'язання сімейних проблем. Під час спостереження психолог поводить себе як незалежна, диференційована особистість, виступає у ролі інструктора, а основний контекст його роботи полягає в орієнтуванні на інтелектуальні процеси, пояснення сім'ї механізмів передачі емоційних проблем з покоління в покоління. Саме такий підхід сприяє стабілізації подружніх взаємин і сприяє виникненню диференціації.

Структурна модель роботи з сім'єю. Представники даної моделі, Б. Монталву, Б. Розман, Г. Апонте, М. Вальтерс, С. Грінштейн, намагаються аналізувати структуру сім'ї. Зокрема, С. Мінухін стверджує, що структурна

модель сім'ї дає психологу конкретну концептуальну «карту», яка пояснює, що відбувається у сім'ї і пропонує власні стратегії організації процесу сімейної психотерапії. Основними поняттями структурної моделі є: структура сім'ї, субсистеми сім'ї, межі структури. Для того, щоб сім'я могла функціонувати, вона створює власну структуру, у якій можливо передбачити певну поведінку – способи взаємодії між членами сім'ї, що час від часу повторюються, а також способи регуляції сімейних взаємин. Відповідно, у структуру сім'ї входять набори усвідомлених і неусвідомлених правил, які визначають взаємодію всередині неї. Прихильники даного підходу виділяють наступні субсистеми сім'ї: подружньої пари, батьків, дітей. Субсистема пари утворюється у момент реєстрації шлюбу. Одночасно починається і процес пристосування, коли відкидаються або приймаються ролі, які подружжя буде виконувати у процесі взаємодії один з одним. Головним критерієм успішного пристосування вважається ступінь незалежності від батьків. Основне завдання пари – відшукати прийнятну для неї компліментарність ролей. Вдалий вибір ролей передбачає узгоджену взаємодію і безболісне пристосування подружжя один до одного. Субсистема батьків з'являється внаслідок трансформації подружньої пари після народження дитини. Досвід, який був набутий у субсистемі пари, не зникає, а є однією з основних умов функціонування субсистеми батьків. Основне призначення субсистеми дітей, за висловом С. Мінухіна, надати дитині можливість «бути лише дитиною». Необхідно також зауважити, що взаємини між субсистемами і всередині них регулюються за допомогою поняття «межі». У сім'ї можуть існувати такі межі: 1. Чіткі – найбільш бажаний варіант, оскільки вони забезпечують необхідний ступінь підтримки і автономії, тому можлива рівновага між свободою і контролем. 2. Ригідні межі ізолюють членів сім'ї один від одного і навіть від суспільства. У сім'ї з ригідними межами її членам вдається зберігати автономію, але їй важко функціонувати, оскільки не відбувається узгодження і пристосування. 3. Дифузні межі за своєю суттю протилежні ригідним. У таких сім'ях кожен турбується про іншого, постійно пропонує і надає допомогу. За таких умов, коли забагато узгодження і пристосування, незрозумілими залишаються функції субсистем.

З точки зору структурного підходу, ідеальна сім'я наділена такими характеристиками: 1. Не обов'язково, щоб сім'я мала традиційну структуру, основне – сформованість відповідних субсистем і створення меж. 2. У субсистемі пари в ідеальній сім'ї кожний пристосовується, турбується і підтримує унікальність іншого. 3. Досвід незалежності і відповідальності повинен бути у кожного члена подружжя, а набувається він у батьківській сім'ї. 4. Автономія подружньої пари від родини. 5. Почуття захищеності у дітей. 6. Здатність дітей експериментувати з незалежністю і брати на себе ступінь відповідальності, відповідний їх віку. 7. Здатність сім'ї швидко і адекватно реагувати на життєві труднощі. 8. Чітка визначеність меж всередині сім'ї, завдяки чому у дітей успішно розвиваються навички конструктивного спілкування і взаємодії з дорослими членами сім'ї, а також в інших соціальних групах. Таким чином, успіх сімейного життя полягає у здатності змінюватися, вдосконалюватися, перебудовувати структуру сім'ї в залежності від нових обставин і ступеня зрілості членів сім'ї.

З огляду на сказане, *основні завдання* структурної психологічної допомоги сім'ї полягають у наступному: 1. Створення ефективної ієрархічної структури, у якій батьки є авторитетом для дітей. 2. Створення ефективної батьківської коаліції, у

якій батьки підтримують один одного при висуванні вимог до дітей. 3. Розширення субсистеми дітей у субсистему однолітків, спонукання до спілкування поза сім'єю. 4. Створення домірних до віку дітей умов для експериментів з автономією та незалежністю. 5. Відокремлення субсистеми пари від субсистеми батьків. Важливо зазначити, що у межах даного підходу психологічне консультування сім'ї є процесом чітко структурованим і передбачає три *фази*: 1. *Знайомство з сім'єю*. Психолог включається у сім'ю і займає у ній позицію лідера, при цьому зберігаючи автономію від сім'ї, не нав'язуючи власних цінностей, не оцінюючи. 2. *Вивчення структури сім'ї*, що здійснюється двома способами: через взаємодію її членів у процесі зустрічі з психологом і під час безпосереднього обговорення сімейних «законів», рольових меж.

3. *Трансформація структури сім'ї*. Вона може здійснюватися кількома способами. За умови успішного включення психолога в сім'ю, останній може продемонструвати чіткі межі, більш ефективну структуру і запропонувати перейняти такий стиль спілкування. Інший варіант: психолог з'ясовує, який зв'язок існує між оцінками, висловленими кожним її членом, інтерпретує на цій основі особливості структури даної сім'ї і рекомендує змінити її, удосконалити. При цьому консультант не критикує попередній досвід сім'ї, а заохочує спробувати нові способи взаємодії.

Поведінкова модель консультування сім'ї. Автори, які працюють у руслі даної парадигми, прагнуть, щоб способи впливу на сім'ю чітко визначались і повторювались. При чому важливим вони вважають не характер взаємодії між психологом і клієнтом, не особистість консультанта, а ті способи впливу, які обирає останній. Ефективність такого впливу оцінюється досить просто. Вважається, що кожна особистість має своєрідну систему схвалення і покарання. *Завдання психолога* – знайти ключ до неї і відповідним чином впливати на поведінку. Заслуговує на увагу те, що надаючи консультативну допомогу сім'ї, психолог прагне передусім чітко визначити проблему через ґрунтовний аналіз поведінки. Для цього використовується метод спостереження, фіксація частоти проявів тієї чи іншої поведінки. При цьому всі автори зауважують, що спостереження можна здійснювати повторно, і це ніяким чином не вплине на об'єктивність результатів. Конкретними напрямками консультативної допомоги у межах біхевіорального підходу є:

1. *Тренінг батьківських здібностей*. Автори даного тренінгу, С. Гордон і Н. Давідсон, стверджують, що основне завдання консультанта – точно визначити проблему і спосіб її подолання. Психолог виконує в основному просвітницькі функції. Його обов'язок – озброїти батьків способами впливу на поведінку дитини. У консультуванні з питань виховання дітей прибічники даної моделі прагнуть допомогти дитині, але об'єктом консультативних впливів є її батьки та їх поведінкові реакції.

2. *Корекція спілкування подружжя*. На думку Р. Стюарта, можна виділити вісім *етапів* у процесі розв'язання сімейних проблем: а) оцінка шлюбу (за допомогою питальників, інтерв'ю); б) укладання контракту про психологічну допомогу (вказуються обов'язки подружжя, їх права, планується кількість зустрічей); в) обговорення прав і обов'язків психолога; г) укладання шлюбного контракту подружжям, у якому вказуються взаємні очікування; д) комунікативний етап, який передбачає розвиток здатності щиро і конструктивно спілкуватися; е) складання нового контракту, оскільки

попередній не задовольняє подружжя; є) контроль за виконанням контракту; ж) підведення підсумків, аналіз змін, яких вдалось досягнути.

Модель комунікативного консультування сім'ї. Один з авторів даної моделі П. Ватславік, вважає, що *метою* психотерапії є зміна способу розв'язання проблеми через зміну судження про неї. Важливо зауважити, що нове судження пропонують самі клієнти. Вони повинні його прийняти і на цій основі створити нову взаємну комунікацію з новими правилами, що є досить складним завданням. Складність полягає ще й у тому, що сімейні комунікації здебільшого погано усвідомлюються. На думку П. Ватславіка, *дисфункціональна сім'я* прагне уникнути змін, які є необхідними у силу зміни певних обставин. Комунікація у сім'ї слабка, неефективна, часто неконгруентна. З огляду на це, метою психологічного консультування у даній моделі є зміна комунікативного стилю у дисфункціональній сім'ї, наближення його до комунікативного стилю здорової сім'ї, що сприятиме конструктивному вирішенню проблем. На шляху до досягнення даної мети необхідно пройти чотири *ступені*: 1. Описати проблему сім'ї однозначними і зрозумілими термінами. 2. Здійснити аналіз способів розв'язання проблем, які сім'я уже застосовувала для розв'язання проблеми. 3. Чітко і конкретно визначити зміни, які необхідні сім'ї. 4. Випробувати нові комунікативні форми. Автор стверджує, що допомагаючи сім'ї досягнути поставлених цілей, психолог бере на себе роль учителя і демонстратора різноманітних форм комунікації. Під час зустрічей з сім'єю він прагне зробити предметом обговорення неусвідомлені комунікативні повідомлення. Задля цього консультант використовує парадоксальні техніки, нелогічні зміни вербальних повідомлень, техніку прояснення, демонструє зразки подвійних повідомлень, аналогічні тим, які використовує сім'я, з подальшим їх аналізом. Ще одну модель комунікативної допомоги сім'ї пропонує В. Сатір, яка вважає, що основне *завдання* психолога – допомогти сім'ї відмовитися від невдалих комунікацій і сприяти членам сім'ї у вдосконаленні їх як особистостей. Беручи до уваги сказане, у системі психологічного консультування сім'ї В. Сатір виділяє 5 етапів:

1. Етап виявлення причини звернення у психологічну консультацію та типу комунікації у сім'ї. *2. Етап з'ясування необхідності участі психолога у сімейній взаємодії.* При цьому сім'я повинна потурбуватися про те, щоб не потрапити у цілковиту залежність від консультанта. *3. Етап незрозумілих комунікацій і суперечливої поведінки.* В основному на цьому етапі виражаються емоції, розкриваються потреби, посилюється прагнення до особистісного зростання. *4. Етап практичних дій.* Його основна мета – набуття нового досвіду у застосуванні навичок спілкування через практичні заняття, вправляння. *5. Етап нової сімейної ситуації.* На цьому етапі можна приступати до нового циклу психологічного консультування

Модель психологічного консультування сім'ї, яка базується на досвіді. Важливо наголосити, що суть цієї моделі полягає у *передачі нового досвіду*, який допомагає членам сім'ї стати більш гармонійними, інтегрованими особистостями. Особистісні зміни, у свою чергу, мають змінити стосунки у сім'ї. Новий досвід набувається у процесі психологічного консультування. Другорядним у цій моделі вважається усунення симптомів, адаптація на роботі або у сім'ї, а першочергове значення надається інтеграції особистості. Один із перших авторів даної моделі, В. Кемплер, великого значення надавав здатності

узагальнювати на теоретичному рівні власний досвід. Це, на його думку, дає можливість передати досвід наступним поколінням. Основними поняттями теорії В. Кемплера є:

1. *Поняття психологічної реальності* – унікальної комбінації набутого «тут і тепер» знання. Психологічна реальність і сприйняття людиною самої себе часто не збігаються. Основне завдання психолога – зрозуміти відмінності індивідуального сприймання і допомогти це зрозуміти іншим членам сім'ї. Завдання особистості полягає у тому, щоб інтегруватися в сім'ю, тобто прийняти всіх членів.

2. *Поняття зустрічі*. Мета психологічного консультування сім'ї – це допомогти їй пережити більш успішні зустрічі у міжособистісному та особистісному аспектах.

Модель трансакційного психологічного консультування сім'ї. У даній моделі перевагу надають групам або парам, уникаючи індивідуальних консультацій з питань сім'ї. В основі такого підходу лежить переконання, що у сім'ї постійно проявляється певна доза патології, яка розподілена між партнерами. Якщо один з них отримує психологічну допомогу, то проблеми іншого можуть загостритися. Варто відзначити, що при консультуванні сім'ї у даній моделі з'ясовують структуру шлюбу. Вона може бути описана у трьох аспектах: 1. Через *формальний контракт*, який склали двоє Дорослих; 2. Через *контракт про спілкування*, який підготовлений під час дошлюбного знайомства, коли один з партнерів займав позицію Дорослого чи Батька, а інший – позицію Дитини; 3. Через *таємний контракт*, який укладений між двома «дітьми». Кожен з цих контрактів може бути порушений. Зважаючи на те, що завдання психологічного консультування сім'ї залежить від структури початкового шлюбного контракту, Е. Берн зазначає, що необхідно спробувати зберегти формальний контракт і гарантувати кожному партнеру максимум переваг, які можливі при компромісі у межах контракту про спілкування. У цій системі психологічного консультування сім'ї не ставиться за мету повне вирішення конфліктів. Вважається, що достатньо досягнути нового розуміння їх причин та способу вирішення. Ще один представник даної моделі, Т. Харріс, вважає, що аналіз взаємин був би корисним до шлюбу. Однак закоханість заважає раціонально планувати майбутнє сім'ї. Тому в проблемному шлюбі єдиним виходом стає створення нової структури взаємин, а для цього необхідно проаналізувати існуючий шлюбний контракт. За допомогою психолога партнери аналізують власні контракти, що позитивно впливає на сім'ю.

Стратегічна модель психологічного консультування сім'ї. У цій моделі допомога спрямована не на індивіда, не на внутрішні його проблеми, а на зміну способів взаємодії. У зв'язку з цим потрібно створити для сім'ї можливість вибрати і вивчити альтернативи змін, відчувати себе вільною. Важливо наголосити, що шлях до цього

– нове формулювання проблем, коли змінюється значення, які приписуються певній поведінці. При зміні значень змінюється і поведінка, а спільна зміна значень і поведінки приводить до зміни сімейних взаємин. Для зміни значень психолог пропонує сім'ї змінити її ритуали, тобто характерні для неї паттерни поведінки. На думку Дж. Галлея, психологу потрібно правильно зрозуміти проблему сім'ї і поведінку її членів. При цьому мета сім'ї (перебороти симптом) і цілі психолога (зруйнувати модель сімейної комунікації) можуть не збігатися. Автор виділяє такі етапи роботи з сім'єю під час зустрічі: 1.

Ангажування, коли у систему психологічного впливу залучаються всі члени сім'ї, які беруть участь у зустрічі. На цій стадії психолог допомагає їм розслабитися, турбується про кожного, підкреслюючи його значущість. 2. *Визначення проблеми*. Психолог представляє себе, пояснює свою роботу і вислуховує, як кожен розуміє проблему сім'ї. 3. *Взаємодія*. На цій стадії члени сім'ї вже обговорюють проблему між собою, а психолог пасивно спостерігає і водночас впливає на дискусію. 4. *Повідомлення очікувань* кожного члена сім'ї. 5. *Складання плану* наступних зустрічей і повідомлення директив сім'ї.

