**Кейс 2.​**

*Ознакомьтесь с ситуацией.*

Наталья работает официанткой. Отец устроил ее на эту работу. Девушка выросла в небольшом городе, после чего в возрасте двадцати трех лет переехала в Санкт-Петербург, где и проживает со своими родителями в течение последних трех лет – по настоящее время.

Когда она окончила колледж, *она надеялась на личные достижения в работе*, и родители активно поддерживали ее в этом стремлении. Отец Натальи – бухгалтер, а мать занималась воспитанием четверых детей, среди которых *Наталья была самой младшей*. Однако, в большом городе оказалось не так-то просто приспособиться. «Для работы в приличной фирме требуется более высокая квалификация и опыт работы», - говорит Наталья.

Наталья обычно опаздывает на встречи с психологом. Она характеризует свою жизненную ситуацию как трудную, часто испытывает стресс и тревогу, хотя, по ее словам, для этого нет особых оснований: команда официантов в кафе, где она работает, ее устраивает; они часто вместе отмечают разные праздники и события. *Она боится предпринимать какие-то шаги по изменению своей жизненной ситуации*, однако, чувствует, что такие шаги ей нужны и даже неизбежны. *Ее пугает необходимость что-то изменять*; и она не очень хорошо понимает – что конкретно и как можно изменить в этой ситуации.

1. Назовите описанное явление, дайте ему психологическую характеристику, предположите возможные причины трудностей, с которыми сталкивается Наталья

Наталье 26 лет, без высшего или среднего профессионального образование. Самая младшая в семье, что влияет на стиль родительского воспитания и характер личности в целом. Надежды юности не оправдались. Боязлива, нерешительна. Переживание «что-то не так» вызывает стресс и тревогу, не понимает что с ней происходит.

На этом основании можно заключить одно (или целый букет) из возможных явлений:

* *Мотивация избегания неудач* относится к мотивационным психическим образованиям, это понятие обозначает стремление человека избегать тех ситуаций, в которых, как он полагает, велика вероятность провала. [207]
* Не сформирован адекватный уровень притязаний. Рассогласование между возможностями индивида и его желаниями.

Возможная причина трудностей: тенденции формируются в течение жизни человека прежде всего под влияния семейного воспитания.[207]

1. Сформулируйте цель и основные задачи психологической работы с Натальей.

Цель: формирование мотивации достижения и реалистичного уровня притязаний

Основные задачи:

* Повышение навыком саморегуляции
* Развитие навыков целеполагания
* Повышение уровня уверенности в себе
* Развитие рефлексии
* Помощь в профориентации

1. Предложите варианты помощи и работы с личностью с позиции психоанализа, бихевиоризма и гуманистического подхода в психологии в соответствии с целями и задачами психологической работы

*С позиции психоанализа*

Вызванный у Натальи стресс и тревогу необходимо анализировать через детский опыт, он должен содержать переживания, эмоциональные потрясения и т.д. При этом необходимо уделить особое внимание детско-родительским отношениям. Выявить и проанализировать перенос и контрперенос.

Психолог должен помочь вызвать эффект катарсиса у Натальи, после чего она поймёт в чём причина, и возможно, что с этим необходимо делать, проявится внутренняя мотивация для работы над собой.

Психологу необходимо обратить внимание на постоянные опоздания, скорее всего это одна из психологических защит – сопротивление терапевтическому процессу.

*С позиции бихевиоризма*

Поведенческая терапия будет направленна на устранение нежелательных форм поведения и выработку полезных для Натальи навыков поведения. Основная цель поведенческой терапии – не понимание причин проблем, возникших у Натальи, а изменение её поведения.

Психолог составляет план терапии, который можно представить: анализ поведения, определение этапов, необходимых для коррекции поведения, постепенная тренировка новых навыков поведения, отработка новых навыков поведения в реальной жизни. При наличии сложной проблематики целесообразно разбить её на несколько этапов. При необходимости можно составить «лестницу проблем», диаграмма показывающая в каком порядке будет проводится работа с проблемами клиента.

В контексте проблемы Натальи, необходимо здесь и сейчас снять стресс и тревогу: аутогенная терапия, техника дыхания, релаксация, медитация и т.д. В дальнейшем приступить к поиску скрытых иррациональных установок и их коррекции.

*С позиции гуманистического подхода*

Лечебными факторами в работе гуманистического психолога, прежде всего, безусловное принятие клиента, поддержка, эмпатия, внимание к внутренним переживаниям, стимулирование осуществления выбора и принятия решений, подлинность.

Одно из базовых убеждений гуманистически-ориентированных специалистов заключается в том, что каждый человек содержит в себе потенциал выздоровления. При наличии определённых условий, человек может самостоятельно и в полной мере реализовать этот свой потенциал. Поэтому работа гуманистического психолога направлена, прежде всего, на создание благоприятных условий для реинтеграции личности в процессе терапевтических встреч.

В контексте проблемы Натальи, психолог попробует наладить теплый эмоциональный контакт, основанный на доверии, принятии такой какая она есть. Решить проблему стресса и тревоги через высвобождение творческого начала. Поиск и акцентирование внимания на положительных чертах личности Натальи.