

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Факультет психологии
Кафедра прикладной психологии

(рег. № УМ-34-01-№ 58/2014)

Согласовано
Заведующий кафедрой
прикладной психологии
_____ Н.Л. Пузыревич
_____ 20 ____ г.

Согласовано
Декан факультета
_____ Д.Г. Дьяков
_____ 20 ____ г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СЕМЬЕ В СИТУАЦИИ
КРИЗИСА»**

для специальности 1-23 01 04 Психология

Составители: С.С. Гончарова, кандидат психологических наук, доцент;
Е.А. Петражицкий, преподаватель-стажёр кафедры прикладной психологии
БГПУ

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета университета _____ 2014 г.
Протокол № _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизненный путь семьи сопряжен с прохождением ненормативных кризисов: разводы и измены, переживание смерти близких людей и горевание, рост насилия в семье. В связи с этим все более актуальной становится потребность семьи в профессиональной психологической помощи. Свидетельством этой тенденции является увеличение количества обращений к школьным психологам, в психологические консультации, психологические службы и центры, как отдельных членов семьи, так и семей в целом. Поэтому, умение оказывать психологическую помощь семье в кризисных ситуациях является неотъемлемой частью подготовки студентов специализации «Психология семейных отношений».

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Психологическая помощь семье в ситуации кризиса» *предназначен* для студентов специальности 1-23 01 04 Психология со специализацией 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений. ЭУМК включает: пояснительную записку, материалы для проведения лекционных, практических и лабораторных занятий, критерии текущего и итогового контроля знаний, а также список рекомендуемой литературы для самообразования студентов.

Цель создания ЭУМК – в соответствии с образовательным стандартом, улучшить методическое обеспечение учебного процесса на факультете психологии БГПУ по учебной дисциплине «Психологическая помощь семье в ситуации кризиса».

Учебная дисциплина «Психологическая помощь семье в ситуации кризиса» методологически базируется на таких учебных дисциплинах, как «Основы психологической помощи», «Психология семьи», «Кризисная психология», «Семейная психотерапия» и «Семейное консультирование».

В результате работы с ЭУМК студент должен *знать*: актуальные проблемы жизненного пути современной семьи; основные теоретические подходы к анализу семьи в ситуации кризиса; направления психологической помощи семье в ситуации кризиса.

В результате работы с ЭУМК студент должен *уметь*: использовать категориальный аппарат для объяснения и понимания особенностей функционирования семьи в ситуации ненормативного кризиса; выделять психологическую проблематику семьи в ситуации кризиса.

В результате работы с ЭУМК студент должен *владеть* основными техниками и приемами работы с семьей в ситуации кризиса.

Основные понятия учебной дисциплины: семья, кризис, развод, измена, горе, терминальные состояния, повторный брак, стресс и копинг, насилие в семье, перинатальные потери, психологическая помощь.

Учебная дисциплина «Психологическая помощь семье в ситуации кризиса» предусматривает применение следующих *технологий обучения*: моделирование ситуаций, проблемное изложение, групповые дискуссии,

коммуникативные
проектирование.

технологии,

индивидуальное

и

групповое

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА

Особенности и психологические проблемы современной семьи. Кризисы в семье: понятие о нормативных и ненормативных кризисах.

Модели оказания психологической помощи семье. Психологическая помощь семье: принципы, виды и направления. Психологическое просвещение (информирование) в работе с семьей. Групповая работа с семьей в ситуации кризиса. СПТ (социально-психологический тренинг) в работе с семьей. Консультативно-психотерапевтические направления работы с семьей. Особенности оказания психологической помощи семье в ситуации кризиса. Проблема оценки эффективности психологической помощи семье. Перспективы развития психологической службы семьи.

ТЕМА 2. СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СЕМЬЕЙ СИТУАЦИИ КРИЗИСА

Понятие о копинге. Индивидуальный стресс и копинг. Супружеский и семейный копинг стресса. Концепция диадического копинг-стресса (D.Terry и T.Revenson, G.Bodenmann).

Диагностика способов и стратегий преодоления кризисных ситуаций. Проблемные области диагностики копинга стресса. Анкета самонаблюдения за стрессом для родителей и подростков (M.Perez, M.Reichert). Методики диагностики способов преодоления для детей и подростков: «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С.Гончарова) и «Опросник копинг-стратегий шестидесятилетнего возраста» (Джонс). Методики копинга: методика копинг-поведения в стрессовых ситуациях Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера; опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман. Использование метафорического карт «Core» и «TanDoo» в определении ресурсной сферы членов семьи. Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей (ПИВППСД). Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей.

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ

Супружеская неверность как признак супружеского неблагополучия. Причины и последствия супружеской неверности. Виды супружеских измен. Типы личностей, склонных к внебрачным связям. Типы реакции во внебрачных связях.

Психологическая помощь семье в ситуации супружеской измены. Схема психологического консультирования супружеской измены (А.Н.Волкова). Психологические рекомендации «обманутому партнеру». Процедуры и

техники терапевтического консультирования супруга, переживающего адюльтер.

ТЕМА 4. РАЗВОД КАК НЕНОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС СЕМЬИ

Развод как социально-психологический феномен и ненормативный кризис семьи. Причинно-следственный фактор возникновения неполной семьи.

Этапы развода (К.Аронс), типы взаимоотношений разведенных супругов и их динамика. Периоды развода по Карабановой О.А. Модель Кюблер-Росс для описания переживания утраты при разводе (Froiland и Hozman).

Половые особенности переживания развода. «Синдром семнадцатого месяца». Особенности фазы пост-развода для одинокого родителя, остающегося с ребенком. Реакции ребенка на развод родителей. Отказ от отца как особый вариант посттравматической симптоматики.

Психологическая помощь на разных этапах развода.

ТЕМА 5. ПОВТОРНЫЙ БРАК

Особенности повторного брака. Виды повторных браков. Психологические проблемы в повторных браках.

Ребенок с приемным родителем. Оказание помощи ребенку с приемным родителем. Отношения сиблингов.

Оказание психологической помощи супругам повторного брака. Процедуры и техники консультирования и групповых форм работы.

ТЕМА 6. ГОРЕ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ

Основные подходы к переживанию утраты в отечественной и зарубежной психологии: трансформация связи с умершим (З.Фрейд, В.Тэхкэ); симптоматический подход (Э.Кюблер-Росс, Э.Линдемманн); решение психологических задач (В.Ворден); процесс «смысловой реконструкции» и процесс изменений на духовном уровне личности (Р. Мэй, Э. Фромм, П. Ялом).

Понятие о перинатальной потере и символической утрате. Особенности переживания перинатальных потерь членами семьи. Последствия перинатальных потерь. Психологическое сопровождение перинатальных потерь.

Терминальные состояния: определение с медицинской и психологической точки зрения. Медицинские, психологические и социальные проблемы терминальных больных. Анципаторное горе. Психогенные реакции терминальных больных. Динамика и типы взаимоотношений в семьях терминальных больных. Особенности работы психолога с терминальным больным и его семьей. Танатология и танатотерапия. Хосписная служба.

Суицид в семье. Переживание горя детьми как следствие суицида родителя. Консультирование суицидальных клиентов и уцелевших после самоубийства. 7-ступенчатая модель кризисной интервенции Робертса.

ТЕМА 7. НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ

Психологические теории насилия.

Виктимология. типы жертв и виды виктимности. Формирование виктимности. психологические последствия насилия у детей и взрослых.

Психосоциальная характеристика лиц, совершающих насилие. Формирование насильственного поведения.

Психологическое сопровождение жертв насилия. Психологическое сопровождение детей, переживших насилие в семье. Психологическое сопровождение женщин, жертв домашнего насилия. Рекомендации по работе с группами риска для предупреждения насилия.

Экстренная психологическая помощь при острой травме насилия. Индивидуальное консультирование. Групповая посттравматическая интервенция.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ В СИТУАЦИИ
КРИЗИСА**

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы | Лекционные занятия | Семинарские и практические занятия | Лабораторные занятия | УСРС (семинарские занятия) | Всего (аудиторное время) |
|----------------------------|---|---------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Теоретико-методологические подходы к оказанию психологической помощи семье в ситуации кризиса | | | | 2 | 6 |
| 2 | Способы психологического преодоления семьей ситуации кризиса | 2 | | 6 | 2 | 10 |
| 3 | Психологическая помощь в ситуации супружеской измены | 2 | 2 | 6 | | 10 |
| 4 | Развод как ненормативный кризис семьи | 4 | 4 | 6 | | 14 |
| 5 | Повторный брак | 2 | 2 | 4 | | 8 |
| 6 | Горе в семейной системе | 6 | 4 | 8 | | 18 |
| 7 | Насилие в семье | 4 | 2 | 6 | | 12 |
| | Количество часов на отдельные виды занятий | 24 | 14 | 36 | 4 | 78 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕМА 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА (4 часа)

ЛЕКЦИЯ 1: Кризисы в семье: понятие и психологическая помощь (4 часа)

Цель: раскрыть сущность основных теоретико-методологических подходов к оказанию психологической помощи семье в ситуации ненормативных кризисов.

Вопросы для рассмотрения:

1. Особенности и психологические проблемы современной семьи
2. Понятие о нормативных и ненормативных семейных кризисах
3. Психологическая помощь семье: принципы, методы, направления
4. Модели оказания психологической помощи семье
5. Проблема оценки эффективности психологической помощи семье
6. Перспективы развития психологической службы семьи

Основные понятия: психологическая помощь, модели психологической помощи, кризис, семейный кризис, нормативный кризис, ненормативный кризис.

Литература:

1. Алешина, Ю.Е. Путь развития семьи: исследования и проблемы/ Ю.Е. Алешина // Вестник МГУ. Психология, 1987. – №2. – С. 60 – 72
2. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2006. – 192 с.
3. Коттлер, Дж. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Коттлер, Р. Браун. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
4. Навейтис, Г. Семья в психологической консультации. Москва – Воронеж, 1999.
5. Олиферович, Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олиферович, Т.А. Зинкевич-Куземкина., Т.Ф. Велента – СПб: Речь, 2008.
6. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Педагогика, 1989.
7. Столин, В.В. Семья как объект психологической диагностики и неврачебной психотерапии / Семья и формирование личности. – М., 1981. – С. 26 – 37.
8. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 1999. – С. 9 – 16.

1. Особенности и психологические проблемы современной семьи

Особенности современной семьи: заключение браков вне зависимости от социальной, национальной, религиозной, региональной принадлежности; свобода заключения и расторжения брака; в основе создания семьи – любовь как высшее человеческое чувство; многие современные женщины не воспринимают материнство как исключительно брачный атрибут; тенденция увеличения нуклеарных семей; потребность в свободе и самостоятельности.

Проблемы современной семьи: снижение уровня брачности; рост числа разводов; наступление депопуляции; перераспределение материально-экономических функций; изменение типа взаимоотношений; острое прохождение кризисных этапов на фоне экономических кризисов; дефицит внутрисемейного общения; дезориентация родителей в выполнении воспитательной функции.

2. Понятие о нормативных и ненормативных семейных кризисах

Кризис – нарушение состояния равновесия, резкий, крутой перелом в чем-либо, тяжелое переходное состояние. *Семейный кризис* – неспособность семьи восстановить стабильное состояние в ситуации постоянного давления тех требований, которые изменяют семейную структуру и способы взаимодействия членов семьи (Т.М. Крюкова). *Нормативные кризисы* – трудности, связанные с прохождением семьей основных этапов жизненного цикла. *Ненормативный кризис* – кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные.

3. Психологическая помощь семье: принципы, виды, направления

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

Работая с семьей, психолог выполняет ряд функций: поддерживающую, посредническую, обучающую, развивающую, информационную.

Виды психологической помощи семье.

Провешение или информирование – предоставление психологической информации семье или отдельному ее члену.

Индивидуальное консультирование – процесс, ориентированный на назначение и личностный рост клиента.

Консультирование супружеской пары – работа с супружеской парой, направленная на оптимизацию взаимодействия между брачными партнерами.

Групповое консультирование супружеских пар – объединение в группу нескольких супружеских пар с целью получения поддержки и проработки супружеских проблем.

Семейное консультирование – вид психологической помощи, в котором принимает участие нуклеарная или расширенная семья, в ходе которого

осуществляется профессиональное взаимодействие между обученным консультантом и семьей.

Семейная психотерапия – комплекс психотерапевтических приемов и методов, направленных на лечение пациента в семье и при помощи семьи, а также на оптимизацию семейных взаимоотношений.

Групповое семейное консультирование (психотерапия). Данный вид психологической помощи предполагает организацию работы гомогенных групп (родительских, детских, групп для матерей и др.) и гетерогенных, чаще всего принимающих форму совместных занятий родительских и детских групп.

Социально - психологический тренинг предполагает развитие каких - либо умений: тренинг общения в семье, тренинг родительских умений, тренинг выработки конструктивной позиции родительского отношения и т.п.

Группы поддержки – форма групповой работы, в которой происходит организация общей деятельности. Цель группы поддержки – помощь в адаптации к новой ситуации, в создании благоприятных условий помощи и взаимопомощи.

4. Модели оказания психологической помощи семье

В соответствии с ориентированностью помощи и ее характером можно выделить несколько моделей психологической помощи семье (А.А. Бодалев, В.В. Столин).

Педагогическая модель базируется на гипотезе недостаточной педагогической компетентности родителей и предполагает оказание им помощи в воспитании детей.

Диагностическая модель предполагает оказание помощи в виде вынесения диагностического заключения, которое послужит основой для организационных решений, в том числе и состоящих в посещении других специалистов.

Социальная модель помощи основывается на предположении, что семейные трудности — результат неблагоприятных обстоятельств, и предлагает непосредственное вмешательство в эти обстоятельства жизни.

Медицинская модель помощи предполагает, что в основе семейных трудностей лежат болезни, болезненные состояния или болезненное развитие личности одного или обоих супругов, ребенка.

Психологическая модель помощи предполагает, что причины тех или иных проблем или неблагополучий в семье лежат либо во внутрисемейном общении, либо в личностных особенностях членов семьи.

5. Проблема оценки эффективности психологической помощи

Одной из наиболее острых проблем является проблема оценки *эффективности психологической помощи семье*. Критерием оценки эффективности является реализация поставленных целей с точки зрения клиента (семьи). Важный фактор, влияющий на эффективность работы, — психологическая готовность всех членов семьи к совместной деятельности, направленной на поиск путей разрешения проблемы, готовность к

саморазвитию и самоизменению. Содержательным критерием оценки эффективности является успешность разрешения проблем семьи.

6. Перспективы развития психологической службы семьи

Организационными формами оказания психологической помощи семье являются: психологические центры и консультации по работе с семьей; службы знакомств; консультации по проблемам воспитания и развития детей; региональные центры психолого-педагого-социальной поддержки и реабилитации детей и подростков; школьная психологическая служба; специализированные кризисные центры; женские консультации; психологические кабинеты в учреждениях здравоохранения. Перспективным и новым направлением работы, реализующим просветительско-информационную функцию, стало консультирование посредством СМИ, интернета.

ТЕМА 2: СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СЕМЬЕЙ СИТУАЦИИ КРИЗИСА (2 часа)

ЛЕКЦИЯ 2. Способы психологического преодоления семьей ситуации кризиса (2 часа)

Цель: рассмотреть теоретические основания проблемы психологического преодоления семьей ситуации кризиса.

Вопросы для рассмотрения:

1. Понятие о coping-е стресса
2. Индивидуальный стресс и coping: проблемные области изучения
3. Половые и возрастные особенности coping-а стресса
4. Супружеский и семейный coping-а стресса.
5. Концепции диадического coping-а стресса (D.Terry и T.Revenson, G.Vodnitskiy)

Основные понятия: coping, стресс, диадический coping, семейный coping

Литература:

1. Абабков, В.П. Систематическое исследование семейного стресса и coping-а / В.П. Абабков, М. Перри, Б. Планшерел // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. –1999. – № 2. – С. 4–8.
2. Абабков, В.П. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.П. Абабков, М. Перри. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
3. Гончарова, С.С. Стратегии психологического преодоления кризисных событий жизненного пути: учеб.-метод.пособие / С.С.Гончарова, Л.А.Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2007. – С. 34 – 57.

4. Гончарова, С.С. Совладающее поведение: теория, диагностика и результаты исследования / С.С.Гончарова, В.И.Слепкова.– Минск: БГПУ, 2010.

5. Елизарова, Т.Ю. Половозрастные особенности психологического преодоления // Т.Ю. Елизарова / Пытанні адукацыі і выхавання: Навукова-метадычны веснік Гродзенскага ІПК. –1998. –№ 1(11). – С. 25–30.

6. Елизарова, Т.Ю. Стратегии психологического преодоления неблагоприятных ситуаций и соматическое здоровье // Т.Ю. Елизарова / Валеология: формирование, укрепление и сохранение здоровья. – Мн., 1998. – С.70–72.

7. Крюкова, Т.Л., Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. – Минск, 2005.

Конспект лекции № 2

1. Понятие о копинге стресса

Глагол «соре», от которого происходит слово «coping» – «справиться», «совладать». Е.В.Трифонов в толковом русско-английском словаре определяет «совладать (соре)» как: 1. Справиться с кем-либо, с чем-либо внешним. 2. Пересилить, превозмочь, преодолеть собственные душевные движения, внутренние обстоятельства, трудности используя рассудок и волю. 3. Справиться с конфликтами, обусловленными отношениями внутреннего мира и социальной / физической средой.

С 1960-х – начала 1970-х годов термин начал активно исследоваться в связи с защитными механизмами – сознательными стратегиями, которые использует человек в стрессовых ситуациях. Одной из фундаментальных работ стала работа Р.Лазаруса «Psychological stress and the coping process», где термин «coping» был определен как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. С 1980-х исследователи копинга обратились к изучению личностных детерминант этого процесса (R.S.Moos, N.Endler).

В зарубежной литературе выделяют следующие *основные* подходы к определению понятия «копинг»:

1. Способ психологической защиты и трактуется в терминах динамики Эго, используемый для ослабления напряжения;

2. Относительно постоянная предрасположенность отвечать определенным образом на стрессовые события, определяется в терминах черт личности – интериндивидуальный подход;

3. Процесс, специфика которого определяется ситуацией – интраиндивидуальный подход;

4. Динамический процесс, специфика которого определяется ситуацией, стадией развития конфликта и наличием внешних и внутренних ресурсов.

2. Индивидуальный копинг стресса: проблемные области изучения

К *проблемным областям* исследований копинга и стресса относятся: основания для классификаций стратегий преодоления; половозрастные

особенности в выборе стратегий преодоления; характеристики стабильности, универсальности, эффективности стратегий.

Классификации психологического преодоления. Общеизвестной классификации типов «coping» не существует. Чаще всего классификации стратегий преодоления предстают как результат факторно-аналитических исследований. Так, R.S.Lazarus и S.Folkman факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий: противостоящего совладания; дистанцирования; самоконтроля; поиска социальной поддержки; принятия ответственности; избегания; планового решения проблемы и позитивной переоценки.

Основаниями для классификаций психологического преодоления могут быть: ориентированность или локус преодоления; область психического, в которой разворачивается преодоление; характер участия в решении сложившейся ситуации; временная протяженность полученного эффекта; степень обобщенности; социальная желательность; эффективность; ситуации, провоцирующие преодоление.

3. Половозрастные особенности психологического преодоления

Половые особенности психологического преодоления.

Опираясь на дихотомию Р.Лазаруса, психологи склоняются к тому, чтобы видеть в мужчинах соответственно проблемно-ориентированных людей, а в женщинах – эмоционально-ориентированных.

Возрастные особенности психологического преодоления.

Считается, что дети чаще взрослых используют эмоциональные стратегии совладания. Беззащитность, недостаточность жизненного опыта, неразвитая воля способствует эмоциональной неустойчивости детей.

Согласно анализу теоретических и экспериментальных исследований, проведенному R.Robb и D.Dooley в области возрастных различий совладающего поведения, выделяются три линии объяснения того, что происходит с процессами совладания в течении всей жизни человека: 1) к концу жизни, в позднем возрасте, происходит возврат к примитивным, характерным для детского и подросткового возраста способам преодоления трудностей, 2) происходит расширение копинговых возможностей в течение всей жизни человека; 3) стратегии преодоления стабильны и мало подвержены изменениям на протяжении всей жизни человека, а в большей степени зависят от индивидуальных особенностей и других переменных.

4. Спартанский и семейный копинг стресса.

Понятие семейный стресс ввел американский социолог Р.Хилл: «Это состояние, которое возникает как нарушение равновесия между реально существующими и воспринимаемыми требованиями к семье (в виде угрозы или потери) и возможностями семьи справиться с ними». Стрессоры могут влиять на семью в целом или ее часть – диаду, отдельных членов семьи. Семейный копинг стресса – копинговые реакции более чем одного члена семьи (или всех) как ответы на нарушение душевного равновесия одного или нескольких членов семьи (М. Перре, В.А. Абабков).

Способы продуктивного копинга семьи: поиск информации, понимание стрессовой ситуации; поиск социальной поддержки как от близкого окружения так и профессионалов; гибкость семейных ролей; оптимизм, вера в лучшее; налаженная коммуникация, доверительное общение, включенность всех членов семьи с преодоление стресса.

5. Концепции диадического копинг-стресса (D.Terry и T.Revenson, G.Bodenmann)

Концепция диадического совладания со стрессом (Д. Терри и Т. Ревенсон). В контексте данного подхода диадический копинг понимается как совокупность стратегий, состоящей из индивидуальных действий и поступков обоих совладающих супругов.

Концепция диадического стресса и копинга Г. Боденманна. Г. Боденманн понимает стресс и копинг в рамках супружеских отношений как системное событие. Диадический стресс определяется им как требования к одному или обоим партнерам, вносящие дестабилизацию в общую систему.

Поддиадическим копингом понимается такая форма преодоления напряжения, которая: 1) учитывает сигналы стрессе от одного партнера и ответную реакцию другого партнера на эти стрессовые проявления; 2) предполагает разделение задач и деятельности с партнером; 3) включает совместный и согласованный подход супругов к напряженной ситуации.

Под совместным, диадическим копингом понимаются такие попытки преодоления напряжения, когда происходит активное сотрудничество и согласование копинг-стратегий супружеской пары.

Функциями диадического копинга в супружеских отношениях являются: 1) стрессо-ориентированные аспекты; 2) ориентированные на супружеские отношения аспекты.

По своим характеристикам диадический копинг может быть:

- *симметричным*: в том случае, когда двое людей используют одинаковые способы психологического преодоления семейных трудностей,
- *конгрунтным*, если индивидуальные копинги соответствуют друг другу и
- *дополнительным*: используемые способы совладания являются взаимодополнительными.

Можно говорить о *конструктивном* диадическом копинге, который приведет к разрешению семейных кризисов, росту психологического благополучия членов семьи. *Деструктивный* диадический копинг не позволяет справляться с семейными трудностями эффективно, может привести к распаду семьи.

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ(2 часа)

ЛЕКЦИЯ 3: Супружеская неверность: оказание психологической помощи (2 часа)

Цель: рассмотреть теоретические и методические основы оказания психологической помощи обманутому партнеру в ситуации супружеской неверности.

Вопросы для рассмотрения:

1. Социально-психологический анализ супружеской измены
2. Супружеская неверность как признак супружеского неблагополучия
3. Типы личностей, склонных к внебрачным связям.
4. Ревность как следствие супружеской измены
5. Психологическая помощь обманутому партнеру.

Основные понятия: измена, случайный внебрачный контакт, сексуальные приключения, внебрачная связь.

Литература:

1. Васильева, О.С., Супружеская измена как предмет социально-психологического исследования / О.С. Васильева, И.Н. Хмарук // Прикладная психология. 1999. – № 2. – С. 59 – 65.
2. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. / О.А.Карабанова. – М.: Гардарики, 2006. – 492 с.
3. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. / С. Кратохвил. – М., 1991.
4. Психология семейных кризисов / Олиферович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. – СПб.: Речь, 2006.
5. Франк, Р. Супружеская неверность / Р. Франк. – Мн.: Полымя, 1999. – 238 с.
6. Фримен, Д. Техники семейной психотерапии. / Д.Фримен. – СПб.: Питер, 2001. – С. 57 – 64

Конспект лекции №3

1. Социально-психологический анализ супружеской измены

Измена – вступление лица, состоявшего в браке в половую связь с лицом из других брачных пар или с одинокими лицами.

Функции измен: способ завершения супружеских отношений; способ привлечения внимания брачного партнера и передачи ему метапослания о неудовлетворении определенных потребностей; способ сохранить супружеские отношения путем реализации потребностей, дефицит удовлетворения которых в браке ощущается довольно остро; проигрывание семейных сценариев; способ компенсировать чувство неполноценности, повысить самооценку.

Классификация: 1) *Случайный внебрачный контакт* – это единичный случай, мало связанный с конкретным лицом. 2) *Сексуальные приключения (эротико-сексуальные приключения)* представляют собой внебрачные сексуальные эпизоды, в которых особую роль играет сексуальная искушенность с элементами открывания нового и стремлением к

разнообразию. 3) *Внебрачная связь* характеризуется большой продолжительностью и возникновением эмоциональной связи.

2. Супружеская неверность как признак супружеского неблагополучия

Измена, как правило, является признаком супружеских дисгармоний и свидетельствует о наличии различных противоречий и конфликтов между супругами. Но не всегда она является следствием нарушений сексуальных отношений в браке. Часто за изменой скрывается факт неудовлетворения психологических потребностей: в любви, близости, принятии, уважении. Однако неверность может встречаться и в достаточно гармоничных семьях с благополучными и устойчивыми супружескими отношениями.

К. Имелинский отмечает, что тенденция к измене детерминирована не только супружескими дисгармониями, но и обычным стремлением человека к поиску новых впечатлений.

Существует две точки зрения на измену. Согласно первой, традиционной, измена – опасная, разрушающая супружество ситуация. Согласно другой, измена позволяет поддерживать умирающие супружеские взаимоотношения.

3. Типы личностей, склонных к внебрачным связям.

Мулдворд рассматривает несколько типов личности, имеющих склонность к внебрачным связям. У *мужчин* это следующие *типы*:

1. «*Донжуан*»: незрелая личность, которая прежде всего хочет нравиться и от измен испытывает нарцисстическое удовлетворение.

2. «*Распутник*»: мужчина промискуитетного типа, его внебрачная половая активность протекает или из потребности в переменах, разнообразии, или из представлений, что мужественность доказывается большим числом сексуальных побед.

3. «*Вечно неудовлетворенный*»: постоянно ищет любви, но ни с одной женщиной не имеет постоянных эмоциональных связей.

У *женщин* это следующие *типы*:

1. «*Соблазнительница*»: хочет любить и иметь поклонников, для чего использует все, однако ее действительное стремление к половым связям, как правило, велико.

2. «*Любительница приключений*»: ищет кратковременные сексуальные приключения с возможно меньшим вовлечением чувств; ищет сексуальных переживаний, которых ей не хватает в семейной жизни.

3. «*Беззащитная*»: неспособна к отказу, половая страсть мужчины сразу вызывает в ней ответное чувство.

4. «*Неудовлетворенная*»: не может найти удовлетворения ни в чем, ни в муже, ни в работе, ни в друзьях.

Новак описал **6 типов личностей**, склонных к измене.

1. «*Азартный игрок*» – человек, увлечением которого является «добывание» особ противоположного пола.

2. «*Искатель счастья*». Здесь речь идет о незрелой, несамостоятельной личности. Семья служит экономическим обеспечением.

3. «*Уведенный и не отпущенный*». Речь идет о случайной измене. Муж не хочет уходить из своей семьи и вместе с тем не намерен поддерживать внебрачную связь.

4. «*Начинатель новой жизни*». Здесь речь идет о создании нового брачного союза, инициатор ищет нового, «лучшего» партнера.

5. «*Домохозяйка*». В основе лежит усталость от брака, построенного на стереотипных отношениях и имеющего деградирующий уровень коммуникации.

6. «*Солидный игрок*». В большинстве случаев речь идет об эмоционально и психосоциально зрелом индивидууме, которого не удовлетворяют супружеские сексуальные отношения. Внебрачная связь не создает им проблем в семейной жизни, в выполнении супружеских и родительских функций.

4. Ревность как следствие супружеской измены

Ревность - одна из самых сильных человеческих эмоций, сравнимая и с любовью, и с ненавистью. И, как и все другие эмоции, она свойственна лишь человеку (Психологический словарь).

Ревность - это страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-нибудь верности, неверности, в любви, в полной преданности (Толковый словарь русского языка).

Причины ревности:

1. Комплекс неполноценности, который сознательно или неосознанно ощущает один из любящих и из-за неуверенности в себе.

2. Предыдущие контакты, особенно в повторных браках.

3. Слухи, наговоры завистливых людей.

4. Легкомысленное поведение одного из супругов, флирт, длительные разлуки по необходимости.

5. Ревность одного из брачных партнеров как последствие измены, совершенной им самим. Так, неверный муж часто мучает подозрениями свою жену, жалуется на нарушения супружеской верности и с ее стороны.

Часто ревность провоцирует повышенную психологическую возбудимость, становится основным источником отрицательных переживаний и, в конце концов, неизбежно приводит к разводу.

Ревность способна принимать как естественные формы (бытовая супружеская ревность), так и может доходить до аффекта и превращаться в душевную болезнь (бред ревности). Вредно не само чувство ревности, а крайние формы его проявления, выходящие за пределы нормы (подозрительность, необоснованные душевные терзания, оскорбления, месть).

Виды ревности:

1. **Собственническая ревность.** Обычно связана с сильным переживанием измены партнера и угрозой разрыва отношений. Развитию собственнической ревности в сильной степени способствуют определенные черты характера: властолюбие, эмоциональная холодность, неспособность прощать, педантическое упрямство.

2. Ревность от ущемленности. Обычно свойственна людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, с комплексом неполноценности, со склонностью к преувеличению опасности.

3. Обращенная (отраженная) ревность. Психологический механизм ее образования заключается в следующем: один из супругов проецирует собственную неверность, ненадежность на своего брачного партнера.

5. Психологическая помощь обманутому партнеру

Консультирование. Супружеская измена может быть разрешена через восстановление супружеских отношений или распад брачного союза.

Задачи психологической помощи клиенту в случае распада супружеских отношений состоят в построении нового образа жизни, преодолении реакции горя, формировании новых межличностных отношений, которые могут компенсировать утрату.

В случае восстановления супружеских отношений задачи включают: изживание и преодоление реакций ревности, формирование «морали прощения» (А.Н.Волкова); формирование умения контролировать свое поведение и аффективные переживания; анализ причин измены и собственных ошибок; построение новых отношений с партнером. Неконструктивным способом психологической работы является стратегия обесценивания как факта супружеской измены, так и самого партнера.

Схема психологического консультирования супружеской измены (по А.Н.Волковой).

1. Формирование картины измены

- выделение и составление психологической характеристики соперника, руководствуясь которой можно составить представление о возможных причинах супружеской измены;

- определение «нормативности» реакций ревности;

- определение уровня активности поведения ревнующего и преобладающих реакций ревности, их трансформация в более конструктивные формы;

- определение интенсивности реакций, их влияния на жизнедеятельность и исход измены.

2. Исследование личностных особенностей участников супружеской измены, в первую очередь ее «жертвы».

3. Выбор методов психологического воздействия с целью оптимизации работы клиента над проблемой преодоления ревности и восстановления супружеских отношений, безусловно, в тех случаях, когда это возможно.

ТЕМА 4. РАЗВОД КАК НЕНОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС СЕМЬИ (4 часа)

ЛЕКЦИЯ 4: Психология развода (4 часа)

Цель: раскрыть сущность развода как ненормативного кризиса семьи.

Вопросы для рассмотрения:

1. Развод как социально-психологический феномен и ненормативный кризис семьи

2. Причины и мотивы разводов
3. Этапы развода (К.Аронс). Типы взаимоотношений разведенных супругов и их динамика
4. Периоды развода по Карабановой О.А.
5. Модель Э.Кюблер-Росс при описании развода
6. Психологические и социальные последствия развода

Основные понятия: развод, этапы развода, эмоциональный развод, «физический» развод, «фактический» развод, юридический развод.

Литература:

1. Аронс, К. Развод: крах или новая жизнь? / К. Аронс. – М.: «МИРТ», 1995. – 448 с
2. Видра, Д. Помощь разведенным родителям и их детям. От трагедии к надежде. / Д. Видра. – М., 2002.
3. Глушко, Т. Как пережить развод? / Т. Глушко. – СПб., 2002.
4. Грюгвальд Бернис, Б. Консультирование семьи / Б. Грюгвальд Бернис, В. Макаби Гарольд. – М., Когнито-центр, 2008.
5. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2006. – 492 с.
6. Кент, М. Стратегия развода: о чем вам не расскажет ваш адвокат / М. Кент. – СПб, 1999. – 142 с.

Конспект лекции №4

1.Развод как социально-психологический феномен и ненормативный кризис семьи

Развод – ненормативный кризис семьи, состояние дисгармоничности, обусловленное нарушением гомеостаза семейной системы и требующее реорганизации семьи как системы. Исторически отношение к разводу и формы развода серьезно отличались в зависимости от господствующих социокультурных и религиозных установок.

Стадии распада супружеских отношений:

- 1) *Эмоциональный развод.* Первыми разрушаются наиболее тонкие и неустойчивые эмоциональные связи, выражаясь обиденным языком, проходит любовь.
- 2) Второй ступенью распада брака является «*физический*» развод, т.е. прекращение сексуальных отношений между супругами.
- 3) Следующей стадией распада брака является «*фактический*» развод, иногда разъезд. Это прекращение совместного ведения хозяйства, единого бюджета, иногда – совместно воспитания детей.
- 4) Окончательной стадией разрыва брачных отношений является *юридический развод*, совершаемый в органах ЗАГСа или в суде.

2.Причины и мотивы разводов

Факторы, способствующие росту количества разводов: укрепление экономической самостоятельности и социального равноправия женщин;

либерализация взглядов на развод; освобождение от классовых, религиозных и национальных предрассудков; рост продолжительности жизни; снижение влияния родителей на выбор супругов; неадекватная мотивация вступления в брак одного или обоих супругов.

Причины:

1. рост самосознания женщин, их внедомашняя занятость и способность материально обеспечить себя и своих детей;
2. процесс акселерации; созревания подростков, их более ранняя юридическая дееспособность, что приводит к возможности заключения ранних браков с неустойчивыми отношениями;
3. распространение установок индивидуализма, убежденности в привлекательности одинокой жизни;
4. приоритет ценностей самореализации, удачной карьеры;
5. либерализация моральных установок.

3. Этапы развода (К.Аронс). Понятие о благополучном разводе. Типы взаимоотношений разведенных супругов и их динамика

Этапы развода: решение (самопознание), объявление (семейное метосамопознание), расставание (семейно-разделение), официальный развод (системная реорганизация), «вторая жизнь» (семейное определение).

Благополучны развод – развод, при котором состояние семейной системы характеризуется как комфортное, то есть семья остается семьей.

Цели БР: добиться, чтобы семья осталась семьей; свести к минимуму негативные последствия развода для детей; извлечь уроки и принять развод как часть своего бытия; понять нужды каждого и нужды всех в бинуклеарной семье.

Типы взаимоотношений разведенных супругов: «сотрудничающие коллеги» характеризуются средней степенью взаимодействия и высокой коммуникативностью; «отличные товарищи»: высокая степень взаимодействия и коммуникации; «сердитые союзники»: средняя степень взаимодействия и низкая коммуникативность; «яркие враги»: малое взаимодействие и низкая коммуникативность; «распавшийся дуэт»: разошедшиеся пары, которые не общаются, исключили контакты полностью, как был полон стресса.

4. Периоды развода по Карабановой О.А.

Развод включает два периода: собственно развод и постразводный период, связанный с преодолением следствий развода и формированием новой семейной системы — неполной семьи.

В собственно разводе можно выделить **три фазы:**

- 1) обдумывание и принятие решения о разводе;
- 2) планирование ликвидации семейной системы;
- 3) сепарация.

Задачи ликвидации семейной системы:

- эмоциональный развод;
- физический развод, включающий территориальную сепарацию;
- экономический развод;

- социальный развод: реорганизацию отношений с расширенной семьей и перестройку отношений со значимым социальным окружением;

- сородительский развод предполагает достижение договоренностей между супругами об ответственности и конкретных формах опеки и участия в воспитании детей; подготовку и информирование детей о предстоящем разводе и новых условиях жизни;

- религиозный развод: согласование с религиозными канонами и получение разрешения от духовника или иерархов конфессии на расторжение брака, если один из супругов или оба верующие.

Основное содержание **постразводного периода** составляет перестройка семейной системы и ее стабилизация. Метафора послеразводной фазы — «разрушенный дом». В жизни семьи он проходит **три фазы**:

- 1) послеразводную (до одного года);

- 2) фазу перестройки (2 года);

- 3) фазу стабилизации (2 года).

5. Модель Э.Кюблер-Росс при описании развода

Froiland и Hozman (1977) для описания развода воспользовались известной моделью Kuhlber-Ross.

1. Ситуация отрицания. На этой стадии ситуация развода воспринимается с выраженной защитой, посредством механизма рационализации обесцениваются брачные отношения.

2. Стадия озлобленности. На этой стадии от душевной боли защищаются озлобленностью по отношению к партнеру. Нередко манипулируют детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. Стадия переговоров. Предпринимаются попытки восстановить брак, и используется множество манипуляций по отношению друг к другу.

4. Стадия депрессии. Человек чувствует себя неудачником, уменьшается уровень самооценки, он начинает сторониться других людей, не доверять им.

5. Стадия адаптации. Стадия приспособления к изменившимся условиям жизни.

6. Психологические и социальные последствия развода

Социальными последствиями развода являются напряженность и потеря привычных контактов. В процессе развода ослабевают связи с общими знакомыми, осложняются взаимоотношения с членами расширенной семьи. После первоначального сочувствия и поддержки близкие люди часто начинают дистанцироваться. Потеря или сокращение социальных контактов рождает чувство одиночества, которое, в свою очередь, может привести к депрессии, снижению трудоспособности, психосоматическим заболеваниям и др. Этот процесс нередко сопровождается разочарованием и развивающимся недоверием к людям. Бывшие супруги после развода могут бояться вступить в новый брак, избегая повторения травматичного опыта.

Половые особенности в переживании развода. «Синдром семнадцатого месяца». В последние десять лет разведенные *мужчины* стали гораздо чаще обращаться за помощью к психологам и

психотерапевтам. Наиболее частые проблемы: подавленность, чувство одиночества, растерянность, переизбыток, злоупотребление алкоголем, снижение интереса к профессиональной деятельности и интимной жизни. Эти симптомы достигают своего максимального развития, как правило, в середине второго года после развода и получили название "синдром семнадцатого месяца". Причины: разочарование, накапливается психическая усталость от самостоятельной жизни, ответственность за самого себя. Исследования «синдрома семнадцатого месяца» показали, что в это время большинство разведенных задумываются о возвращении в семью или о создании новой.

Развод — это кризис, который затрагивает всю семейную систему и тяжело переживается не только супругами, но и детьми. Реакция детей на развод во многом определяется их возрастом. Наиболее травматичным он является для детей дошкольного и подросткового возраста.

«Кодекс разведенных родителей». Принципы договоренности об участии отцов в воспитании ребенка

Основные принципы, которыми должны руководствоваться родители при достижении договоренности об участии отцов в воспитании детей (Карабанова О.А.):

1. Ребенок должен быть уверен в том, что он любим и дорог обоим родителям.
2. Образ каждого из родителей должен быть позитивным.
3. Разведенным супругам нужно принять нынешнее семейное положение как естественное и сформировать такую же установку у ребенка.
4. Необходимо сохранять добрососедельные отношения между супругами, не ставить ребенка перед необходимостью выбора «он/она или я».
5. Надо работать над тем, чтобы отношения ребенка с родителем, проживающим отдельно, были систематическими и предсказуемыми.
7. Семейная история должна иметь продолжение
8. Нельзя ограничивать и прерывать отношения ребенка с бабушками и дедушками из семей обоих родителей.
9. Создание новой семьи ни в коем случае не должно стать основанием для ограничения общения и сотрудничества ребенка с родителем.

ТЕМА 5: ПОВТОРНЫЙ БРАК(2 часа)

ЛЕКЦИЯ 5. Повторный брак: феноменология кризиса и психологическая помощь (2 часа)

Цель: рассмотреть феноменологию кризиса и особенности психологической помощи семье повторного брака.

Вопросы для рассмотрения:

1. Психологические проблемы в повторных браках
2. Виды повторных браков

3. Ребенок с приемным родителем: характерные проблемы, типы взаимоотношений, оказание психологической помощи

Основные понятия: повторный брак, «возвратный» брак, семья повторного брака.

Литература:

1. Грюнвальд Бернис Б., Макаби Гарольд В. Консультирование семьи / Пер. с англ. 2-е стереотип. изд. – М., Когито-Центр, 2008. – 415 с.

2. Лофас, Ж. Повторный брак: дети и родители / Ж. Лофас, Д. Сова. – СПб., 1996. – 319 с.

3. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М., 1991. – 335 с.

4. Психология семейных кризисов / Олиферова Е.И., Синкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. – СПб: Речь, 2006. – 306 с.

Конспект лекции №5

1. Психологические проблемы в повторных браках

Повторный брак создается людьми (человеком), ранее состоявшими(-им) в брачных отношениях. «Возвратные браки» – разновидность повторного брака, когда разведенные супруги вновь восстанавливают семью.

Особенности повторного брака.

1. Выбор осуществляется здраво, с учетом совместимости партнеров. В основе выбора лежит сознательная симпатия, а не эмоциональная восторженность.

2. Супруги дорожат отношениями, серьезнее относятся к своим обязанностям.

3. Мешает супружескому наличие психологических барьеров.

4. В сложных ситуациях действуют как в первом браке.

5. Чем старше ребенок, тем больше он препятствует браку.

2. Виды повторных браков

Можно выделить следующие типы повторных браков:

1. По способу прекращения предыдущих брачных отношений:

- брак, в котором хотя бы один из супругов пережил развод;

- брак, в котором хотя бы один из супругов пережил смерть брачного партнера.

2. По наличию опыта брачных отношений:

- брак, в котором один из партнеров имел опыт супружеских отношений.

- брак, в котором оба партнера имели опыт супружеских отношений.

3. По наличию детей, рожденных в предыдущих браках:

- брак, в котором ни один из партнеров не имеет детей от предыдущих браков;

- брак, в котором один из партнеров имеет детей от предыдущих браков;

- брак, в котором оба партнера имеют детей от предыдущих браков.

4. По разнице в возрасте между партнерами:

- брак, в котором партнеры являются ровесниками или один из них незначительно старше другого;

- брак, в котором один партнер намного старше другого (разница в возрасте превышает 10 лет).

Среди проблем, характерных для смешанных семей, можно выделить следующие: ролевая неопределенность; отсутствие общих традиций или норм; проблемы в установлении границ новой семьи; проблемы в установлении близких отношений с членами расширенных семей; трудности в детско-родительских взаимоотношениях, если в семью попадают дети от предыдущих браков; отягощение повторного брака проблемами, не разрешенными в предыдущем браке.

3. Ребенок с приемным родителем: характерные проблемы, типы взаимоотношений, оказание психологической помощи

Формирование смешанной семьи связано с конфликтом лояльности у детей. Для ребенка крайне важно поддерживать контакт с кровным родителем, устанавливая одновременно позитивные взаимоотношения с приемным родителем. В то же время повторный брак родителя нередко сочетается с неопределенностью семейной принадлежности детей.

Основные рекомендации и направления психологической помощи семье повторного брака

Группы проблем, по поводу которых семья повторного брака обращается к психологу:

1. Трудности в отношениях между супругами
2. Трудности в отношениях неродного родителя с ребенком.
3. Структурные семейные нарушения, связанные, как правило, с возникновением треугольных отношений (например, «мать–отчим–ребенок» и т.п.).
4. Трудности в установлении отношений с членами расширенной семьи, обусловленные непониманием нового брака.

Наиболее важным аспектом психологической помощи семье повторного брака является информирование супругов о возможных нормативных психологических трудностях, связанных с построением новых отношений (особенно для семей с детьми от предыдущих браков). Необходимо объяснить супругам важность поддержания отношений с бывшим партнером в рамках родительских ролей для сохранения психического и эмоционального благополучия ребенка. Не нужно заставлять ребенка называть неродного родителя мамой или папой. Важно, чтобы ребенок знал, что, несмотря на то, что родители расстались, каждый продолжает считать его своим ребенком и любить его.

ТЕМА 6: ГОРЕ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ (6 часа)

ЛЕКЦИЯ 6. Подходы к переживанию утраты в отечественной и зарубежной психологии (2 часа)

Цель: рассмотреть подходы к переживанию утраты в отечественной и зарубежной психологии.

Вопросы для рассмотрения:

1. Подходы к переживанию утраты в отечественной и зарубежной психологии:

- 1.1. трансформация связи с умершим (З.Фрейд, В.Тэджэл);
- 1.2. симптоматический подход (Э.Кюблер-Росс, Э.Линдeman);
- 1.3. решение психологических задач (В.Ворден);
- 1.4. процесс «смысловой реконструкции»;
- 1.5. процесс изменений на духовном уровне личности (Р. Мэй, Э. Фромм, И. Ялом).

2. Психологическое сопровождение семьи в процессе горевания

Основные понятия: утрата, символическая утрата, потеря, траур, скорбь, горе, нормальное горе, патологическое горе.

Литература:

1. Василюк, Ф.Е. Пережить горе // Ф.Е. Василюк / О человеческом в человеке. – М., 1991. – С. 220–247.
2. Дейтс, Б. Жизнь после потери // Б. Дейтс. / Пер. с англ. В. Челноковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – С. 11 - 37.
3. Гончарова, С.С. Подходы к пониманию переживания утраты близкого человека Актуальные проблемы кризисной психологии: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы: науч. ред. К.В. Карпинский, Л.А. Пергаменщик. – Гродно: ГрГУ, 2010. – С. 147 – 157.
4. Кризисная психология: учеб. пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: ВШШ, 2004. – 239 с.
5. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании // Эю Кюблер-Росс – К.: София, 2004.
6. Линдемэнн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилуноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Из-во МГУ, 1984.
7. Психология семейных кризисов / Олиферович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. – СПб: Речь, 2006.
8. Фрейд, З. Печаль и меланхолия // З.Фрейд/ Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилуноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1984. – С.203–211.
9. Черепанова, Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. // Е. Черепанова. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 95 с.

Конспект лекции №6

1. Подходы к переживанию утраты в отечественной и зарубежной психологии

Утрата – потеря, лишение или нехватка чего/кого-либо, которого человек имел, ценил (С.И. Ожегов). Существует два вида утраты (Костерина Е.М.): физическая – утрата осязаемого объекта, данная утрата признается окружающими; символическая – утрата чего-то неосязаемого, но символически значимого для человека, зачастую не признается окружающими как утрата, вызывающая чувства, требующие переживания в течении некоторого времени.

Утрата вызывает комплекс чувств и состояний, доминирующим среди которых является *горе* – 1) глубокое душевное страдание, вызванное несчастьем, утратой и т.д.; 2) событие, обстоятельство, вызывающее глубокое душевное страдание, несчастье, беда (словарь современного русского языка).

Скорбь – весь комплекс эмоциональных, соматических и социальных процессов, вызванный смертью близкого человека.

Траур – культурно-обусловленная и/или публичная демонстрация горя через поведение индивида и осуществление принятых в культуре ритуалов.

Основные подходы к переживанию утраты (смерти) близкого человека:

1.1. Трансформации связи с умершим (З.Фрейд, В.Тэхэ)

В ситуации утраты основным процессом является реструктурирование отношений с умершим. В работе «Печаль и меланхолия» З. Фрейд определяет печаль (траур) как нормальную реакцию на потерю. Путь печали болезненный и долгий, у горюющего появляется острая душевная боль, продуктом которой является рождение новой связи – *памяти* об умершем. Непродуктивными способами справиться с потерей считаются: депрессия, отрицание потери или ее значения с идеализацией утраченного объекта, быстрая замена новым объектом, пристрастие к алкоголю, наркотикам или педофилии, развитие соматического или психосоматического заболевания.

1.2. Симптоматический подход (Э.Кюблер-Росс, Э.Линдемани)

Э. Линдемани впервые дал систематизированное описание проявлений горя в работе «Симптомология и умение справляться с острым горем». Он вводит понятие «острого горя», которое определяет как синдром с психологической и соматической симптоматикой. Основные симптомы «острого горя»: физическое страдание, поглощенность образом умершего, вина, враждебные реакции, утрата моделей поведения.

В 1969 году вышла книга Элизабет Кюблер-Росс «О смерти и умирании», в которой автор исследовала разнообразные реакции смертельно больных пациентов на приближающуюся смерть: 1) отрицание и потрясение; 2) гнев

и раздражение; 3) торг; 4) депрессия и начинающееся принятие; 5) принятие.

Другими авторами симптоматика процесса переживания горя рассматривается как проявление процессов, происходящих в разных сферах: соматической, аффективной, когнитивной и социальной (S.Jacobs, R.Neimeyer).

В данном подходе широко обсуждаются и описываются различные *формы горя* (нормальное и патологическое, хроническое и задержанное и т.д.), а также *условия*, влияющие на индивидуальный характер переживания утраты: характер ситуации утраты, восприятие ситуации утраты, особенности утраченного близкого, социокультурное пространство, индивидуально-психологические особенности утратившего.

1.3 Решение психологических задач (В.Ворден)

W.Worden процесс переживания описывает как процесс решения горюющим четырех базовых психологических задач (таблица).

Таблица 4 – Задачи, решаемые в процессе переживания утраты (по W.Worden и E.Neeld)

| Наименование задачи | Выполнение задачи | Невыполнение задачи |
|--|---|---|
| 1. «принятие реальности и необратимости утраты» (по W.Worden) «перенесение удара» (по E.Neeld) | осознание реальности утраты, выход из шокового состояния | отрицание факта потери с разными формами проявлений: «мумификация»; отрицание значимости утраты; отрицание необратимости утраты |
| 2. «переживание боли» (W.Worden); «переживание сильной боли и необходимость социальной поддержки» (E.Neeld) | проживание случившегося через сильную боль | попытки избежать тяжелых чувств, связанных с потерей; нежелание вспоминать о произошедшем |
| 3. «принятие крушения мира без утраченного» (W.Worden); «переселение» и «поворот к жизни без утраченного» (E.Neeld) | принятие отсутствия утраченного во всех сферах жизнедеятельности: осознание того, кем являлся ушедший, кто потерян в лице ушедшего; организация быта без умершего | нежелание жить полноценной жизнью, отрицание этой возможности, фиксация на потере |
| 4. «создание новых отношений с утраченным и продолжение жизни» (W.Worden) или «реконструкция и проживание» и «интеграция» (E.Neeld) | переструктурирование отношений с утраченным, поиск в них нового смысла, включение утраты в общую картину жизни | фиксация на прошлой связи, избегание новых близких отношений |

1.4. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции». В данном подходе основным, рассматриваемым процессом является поиск «нового смысла» существования без умершего.

1.5. Процесс изменений на духовном уровне личности (Р. Мэй, Э. Фромм, И. Ялом)

Зарубежные психологи и психотерапевты, разрабатывавшие основы экзистенциально - гуманистического направления (А. Маслоу, Р. Мэй, Э. Фромм, И. Ялом и др.) рассматривали столкновение со смертью как одну из значимых возможностей для личностного роста, как процесс изменений во внутреннем мире человека.

Выводы:

1) Психологические исследования, посвященные утрате близкого человека, по большей части сделаны за рубежом.

2) Подходы к пониманию переживания утраты являются не альтернативными, а дополняющими друг друга.

3) Единым для всех подходов является положение — утрата близкого человека является сложным комплексным переживанием.

2. Психологическое сопровождение семьи в процессе горевания

Консультирование членов семьи, переживающих утрату

Работа со взрослыми членами семьи включает в себя следующие направления:

1. Информирование о психологических закономерностях горевания и, прежде всего, о том, что это длительный процесс.

2. Психологическое сопровождение и поддержка семьи в процессе горевания:

- помощь в осознании и принятии факта смерти члена семьи;
- оказание членам семьи психологической поддержки и помощи в отреагировании сильных чувств, связанных с болью потери;
- помощь в реорганизации жизни семьи (перераспределение семейных ролей и функций, выработка ритуалов);
- помощь в завершении эмоциональных отношений с умершим (отреагирование сильных чувств по отношению к нему и факту его смерти).

3. Поддержка и помощь членам семьи в планировании своей дальнейшей жизни.

Нормальное и патологическое горе.

Нормальный процесс горевания длится, как правило, около года. Опасность представляют случаи, когда человек «застревает» на одной из фаз, или, наоборот, проходит их быстрее, чем это необходимо. Тогда нормальное горевание перерастает в хроническое кризисное состояние, которое называется *патологическим горем*.

Критерии патологического развития горевания:

1. «Блокирование» эмоций во избежание интенсификации процесса скорби.

2. Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком. В этом случае происходит отказ от любой деятельности, способной отвлечь

внимание от мыслей об умершем.

3. Растягивание процесса скорби во времени с обострениями, например, в дни годовщин смерти.

4. Чрезмерно острое чувство вины, сопровождаемое потребностью наказывать себя. Иногда такое наказание реализуется посредством самоубийства.

ЛЕКЦИЯ 7. Терминальный больной в семье: проблемы и оказание психологической помощи (2 часа)

Цель: раскрыть сущность и проблемные области психологической помощи семье терминального больного.

Вопросы для рассмотрения:

1. Терминальные состояния: определение с медицинской и психологической точки зрения

2. Медицинские, психологические и социальные проблемы терминальных больных

3. Антиципированное горе. Психогенные реакции терминальных больных

4. Динамика и типы взаимоотношений в семьях терминальных больных

Основные понятия: терминальные состояния, боль, антиципированное горе, танатология, танатотерапия.

Литература:

1. Аллан, Д. Ландшафт детской души. Психологическое консультирование в школах и клиниках / Д. Аллан // Перевод с англ. Ю. М. Донца. Под редакцией В. В. Зеленского. – ЗАО «Диалог» – ИП «Лотаць». – СПб-Мн., 1997. – 256 с.

2. Баскаков В. Танатотерапия. – М., 2001. – 148 с.

3. Гнездилов, А. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. А. П. Гнездилов. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 162 с.

4. Гроф, С. Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Д. Хелифакс. – М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2003. – 239 с.

1. Кэсон, Э. Работа со стариками и умирающими / Э. Кэсон, В. Томпсон // Психотерапия и духовные практики: подход Запада и Востока к лечебному процессу / Составитель В. Хохлов; пер. с англ. Н. В. фон Бока. – Мн.: «Бада-Н», 1998. – С. 296-311.

5. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. / Дж. Рейнуотер // Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Р. Е. Василюка – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.

Конспект лекции №7

1. Терминальные состояния: определение с медицинской и психологической точки зрения

Терминальные состояния – состояния пограничные между жизнью и смертью, умирание, представляющее собой нарушение гомеостаза и функций основных систем жизнеобеспечения, которые без специальной медицинской помощи, не могут быть компенсированы и неизбежно приводят к смерти (А.В. Гнездилов).

С 1960–70-е гг. развитие получила паллиативная психология и медицина. «Паллио» – «обволакивание», «облегчение». Основной принцип – «если ты не можешь вылечить больного, то хотя бы облегчи его страдания. Если же можешь облегчить страдания, то раздели их ...».

2. Медицинские, психологические и социальные проблемы терминальных больных.

Медицинский аспект. Главная проблема – проблема боли. Боль имеет два компонента: физический и психологический. Физический – подбор медикаментов, облегчающий боль. Психологический компонент: боль социальная, боль эмоциональная, духовная боль.

Среди *психологических проблем* больных, приближающаяся смерть, которая отягощается проблемой лжи, проблема смысла жизни, проблема любви и надежды, долга.

Социальные проблемы: социальная изоляция, инвалидность, написание завещания.

3. Анципированное горе. Психогенные реакции терминальных больных

Э.Кюблер-Росс выделила несколько стадий, которые имеют отношение к *анципированному горю* – той разновидности горя, которое выражается до потери, когда эта потеря воспринимается как неизбежная. Кюблер-Росс описывает 5 эмоциональных «этапов», которые могут перекрывать друг друга по времени или переживаться одновременно: отрицание и изоляция, сменяющиеся гневом, затем торг, депрессия и, наконец, принятие.

Психогенные реакции терминальных больных: общие и частные.

Общие типы реагирования на известие о приближающейся смерти. Фаза шока: реактивный психоз со ступором, реже с возбуждением. Фаза отрицания: нарушения сна; страх темноты и одиночества; ощущение опасности; галлюцинации. Фаза агрессии: поиск причины и виновных. Стадия «торга»: «переговоры» за продление жизни. Стадия депрессии: диалог с самим собой, переживание печали, вины, прощание с миром. Стадия «примирения»: переоценка физических и материальных истин ради истин духовных, принятие ответственности за свою жизнь и смерть.

К *частным* относятся: тревога, страх, ипохондрия, параноидные реакции, иллюзорно-галлюцинаторные переживания, астения, апатия, деперсонализация.

3. Динамика и типы взаимоотношений в семьях терминальных больных

Родственники терминальных больных переживают почти такие же психологические реакции в ответ на стресс приближающейся смерти, как и сами больные.

А.В. Гнездилов выделил преимущественный тип взаимоотношений при доминирующем положении родственника, связав его с особенностями характера больного. Так тип «шизоидно» акцентуированных родственников (замкнутых, преимущественно интеллектуальных) создавал модель *нейтральных* взаимоотношений. Тип «циклоидных» родственников (душевных, открытых) создавал модель *партнерских* взаимоотношений с больным. Эпилептоидно-акцентуированные типы (со стремлением к лидерству, взрывчатые) чаще создавали модель «отвержения». Тревожные, мнительные, или психастеники, наиболее часто навязывали больным модель *гиперопеки*. «Истероидный тип» (демонстративность, инфантилизм) не показывал четкой модели, отличался лабильностью, в целом их реакции были ближе всего к модели «отверженности».

Динамика. В первый период столкновения с диагнозом чаще всего наблюдали модель «гиперопеки» с одновременным навязыванием больному лжи о диагнозе. *Второй период.* «Выложив все силы», но, не дождавшись благополучного «конца», взаимоотношения переходили в модель «отвержения» больного. *Третий период.* На смену являлась модель «нейтральных» взаимоотношений. Разум и долг заставляли родственника осуществлять уход за больным, хотя его чувства, истощенные невыносимым напряжением, а также испытанием раздражительностью больного, как бы пребывали в апатии в стороне от больного. *Четвертый период.* Тесный контакт с больным во время ухода за ним обнаруживает у родных резервы сил — и появлялась модель «партнерства», с возвращением всех эмоциональных переживаний. *Пятый период.* Редковозникает модель жертвенной любви, способной к полной самоотверженности, идентификации с больным.

У некоторых родственников после смерти близких наблюдался всплеск духовных и физических сил. Участие и забота об уходе за больным, пока он жив, — впоследствии очень важный психологический фактор, снимающий с близкого родственника больного чувство вины.

ЛЕКЦИЯ 3. Психологическое сопровождение перинатальных потерь (См. с. 10)

Цель: рассмотреть особенности психологического сопровождения перинатальных потерь.

Вопросы для рассмотрения:

1. Понятие о перинатальной потере.
2. Особенности переживания перинатальных потерь членами семьи.
3. Последствия перинатальных потерь.
4. Психологическое сопровождение перинатальных потерь

Основные понятия: перинатальная потеря, символическая утрата.

Литература:

1. Костерина, Е.М. Психологическое сопровождение перинатальных потерь / Е.М. Костерина // Ж-л Перинатальная психология и психология родительства. – Москва. – №2. – 2004. – С. 94-107.

2. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р.Кочюнас. – М, 1999.

3. Малыгина, Г.Б. Стресс и беременность: перинатальные аспекты / Г.Б.Малыгина – Екатеринбург, 2002.

Конспект лекции №8

1. Понятие о перинатальной потере. Особенности переживания перинатальных потерь членами семьи.

Перинатальная потеря (медицинское понимание) – гибель плода, на различных стадиях беременности, во время родов или смерть новорожденного вскоре после родов.

Потеря беременности и гибель новорожденного – это специфическая форма утраты, целый комплекс физических и символических утрат: утрата значимого другого; утрата роли родителя; утрата будущего, надежды и мечты; утрата стадии жизненного цикла; утрата части себя; утрата образа себя беременной, чувства единения с плодом, утрата самоуважения.

Специфичность перинатальной потери: 1) Родители теряют свои надежды и мечты о себе как о родителях, о своем ребенке. 2) Для большинства окружающих это потеря не является реальной и потому длительное переживание горя не признается. 3) Нет выраженного феномена отсутствия. 4) Снижение самоуважения у женщин на основе неспособности выносить ребенка. 5) Беспокойство о своей последующей репродуктивной компетентности.

Ситуационные особенности, осложняющие процесс переживания потери: отсутствие тела, которое нужно похоронить; отсутствие воспоминаний, проведенное вместе времени; на первый план выходят *символические утраты*; чувство скорби дополняется чувством вины из-за ответственности за состояние ребенка; разочарования в силе медицины и медицинской техники; родители, потерявшего одного из близнецов, могут испытывать большие трудности, чем родители потерявшие одного ребенка: трудно радоваться появлению малыша и скорбеть по умершему.

2. Особенности переживания перинатальных потерь членами семьи.

Сразу после потери большинство *женщин* испытывают период интенсивного эмоционального состояния, характеризующийся чувством вины, тревоги, дисфорией. Риск длительного и интенсивного переживания горя усугубляется, если: женщина сильно желала своей беременности, долго не могла забеременеть; подвергалась искусственному прерыванию беременности; переносила выкидыши раньше; не имела достаточной социальной поддержки.

Особенности переживания *мужчинами* перинатальных потерь: склонность подавлять депрессивные настроения большей активностью,

рационализацией; социальное признание отцовского горя, вызванного утратой беременности у жены или новорожденного ниже. Родители редко оказываются в одной и той же фазе цикла горевания.

Особенности переживания *детьми* потери. Если речь идет о семье, где уже есть ребенок, то нужно учитывать, что он может попасть в группу риска по патологическому переживанию утраты.

Прародители тоже переживают смерть своих внуков и испытывают боль за своих детей.

3. Последствия перинатальных потерь: фактор риска в аспекте психического здоровья матери и воспитания рожденных детей; наличие хронической тревожности и стресса, что может привести к преждевременным родам и/или рождению маловесного ребенка; некоторые женщины принимают решения не иметь больше детей, опасность нарушения формирования адекватной привязанности или нарушения стиля воспитания.

4. Психологическое сопровождение перинатальных потерь.

Специфические действия и мероприятия по сопровождению и поддержке пациентки и ее семьи:

1) По возможности не рекомендуют сильное обезболивание или наркоз в случае «ведения родов мертвым плодом».

2) На роды приглашаются родственники по желанию пациентки.

3) Плод сохраняется до вскрытия, чтобы родители и родные смогли увидеть, потрогать, оплакать и попрощаться.

4) Уделяют внимание сбору памятных предметов, что может способствовать формированию светлых воспоминаний о нем.

Консультант: предоставляет родителям информацию о переживании утрат; сопровождает после выписки; посещает похороны; навещает семью; делает звонки и дает рекомендации по взаимодействию внутри семейной системы. Активно работают группы поддержки, куда направляется семья. Большое внимание уделяется психологическому просвещению: наличие раздаточного материала – буклетов, брошюр, памяток. Осуществляются различные ритуалы: посадка дерева, написание прощального письма.

ТЕМА 7. НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ (4 часа)

ЛЕКЦИЯ 9. Насилие в семье (4 часа).

Цель: рассмотреть психологические теории насилия и сущность виктимологии.

Вопросы для рассмотрения:

1. Психологические теории насилия.
2. Виктимология, типы жертв и виды виктимности.
3. Формирование виктимности. Психологические последствия насилия у детей и взрослых.
4. Психосоциальная характеристика лиц, совершающих насилие.

Формирование насильственного поведения.

Основные понятия: виктимология, виктимность, насильственное поведение, насилие, формы насилия, семейное (домашнее, бытовое) насилие, цикл насилия.

Литература:

1. Бессчастнова, О.В. Социальная работа с детьми, пострадавшими от насилия в семье: (Анализ отечеств и зарубеж. опыта): Учеб.-метод. пособие Балаш. Фил. Саратов. Ун-та им. Н.Г.Чернышевского Балашов (Сарат.Обл.): Николаев, 2003 – 79 с.

2. Григович, И.Н. Синдром жестокого обращения с ребенком: Общ. вопросы и физ. Насилие: Учеб.пособие для студентов и врачей.- 2 изд., испр. и доп. Петрозаводск: Петрозав. Гос. Ун-т, 2001–70 с.

3. Давис, Л. Смелость, ведущая к выздоровлению. Для женщин и мужчин, переживших насилие, будучи детьми / Harper & Row Publishers, New York. 1990

4. Догадина, М. А., Пережогин Л. О. Сексуальное насилие над детьми. Выявление, профилактика, реабилитация переживших. Из-во: "Сам себе адвокат, 1997.

5. Косински, П., Шварц К. Материалы тренинга «Сексуальное насилие над детьми», – Программа Партнерства для женщин и Каунтерпарт. – Киев. 2000.

6. Лысова, А.В. Насилие в семье: Основ. Теорет. Проблемы: Введение: Учеб. Пособие Владивосток: Изд-во Дальневост. Ун-та, 2001 – 205 с.

7. Малкина-Пых, И.Г. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 108 с.

8. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 260 с.

9. Маршалл, Ш. Власть прикосновения: Поэтическая терапия – способ исцеления от перенесенного сексуального насилия / Ш. Маршалл, К. Кибер. – М.: САФО, 1992.

10. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 151 с.

11. Руководство по предупреждению насилия над детьми./под ред. Асочной Н.К. – М.: Владос, 1997. – 512 с.

12. Штейн, Т.И. Система реадaptации жертв насилия в кризисном стационаре самарского областного центра социальной помощи семье и детям.// Решение проблем насилия в семье: Сб. ст. к междунар. конф. «Насилие в семье», Самара, 12-13 сент. 2001 г. (сост. О.А.Маслова и др.) Самара: Перспектива, 2001

Конспект лекции №10

1. Психологические теории насилия.

Теории семейного насилия:

В центре интерактивной теории находится проблема властных отношений и насилия как разновидности коммуникации. М. Киммель считает насилие мужчин в отношении женщин результатом социализации. Проявление насилия в семье также связывает с дисбалансом власти.

Виктимологический подход к проблеме исходит из того, что женщина своим поведением «жертвы» сама провоцирует насилие. Шнайдер выделяет 3 фазы насилия. В первой фазе происходит попытка усиления контроля за насильником со стороны потенциальной жертвы, во второй осуществляется насилие, а третья – обнаруживает зависимость жертвы от насильника, что избавляет его от наказания и приводит к повторению цикла.

Теория социального научения подчеркивает роль ближайшего окружения. По мнению М. Кауфмана мужское насилие начинается с насилия по отношению к себе, затем переходит на уровень отношений, а затем начинает угрожать обществу. Насилие является компенсацией чувства безвластия и беспомощности, а также – стремлением подчинить женщину.

Структурная теория изучения насилия обращает внимание на патриархат, ставящий любого мужчину в положение потенциального насильника (Дж.Хирн). М.Шелер трактует насилие в отношении женщин как следствие их женской природы: женщина приобретает более низкий, по сравнению с мужчиной, социальный статус, что делает ее уязвимой для насилия в семье.

Виды семейного насилия:

1. Супружеское насилие.
2. Насилие над детьми.
3. Насилие над пожилыми людьми.

Формы насилия.

Классификация, основанная на характере насильственных действий (Алексеева):

- Физическое насилие.
- Психологическое (эмоциональное) насилие.
- Сексуальное насилие.
- Экономическое насилие.

Помимо насилия, исходящего от посторонних лиц, как особый вид выделяется *семейное (домашнее) насилие*, которое включает в себя физические, психические, эмоциональные и сексуальные оскорбления. *Домашнее насилие* – комплексный вид насилия.

В теории **цикла насилия** выделяют три повторяющиеся стадии:

- 1) *стадия нарастания напряжения*, происходят незначительные случаи побоев и нарастание напряженности между партнерами.
- 2) *стадия сильного избиения*. Тут обе стороны сознают: ситуация вышла из-под контроля, и только сам нападающий может положить конец насилию.
- 3) *стадия «медовый месяц»* – период покоя, любви и внимания.

2. Виктимология, типы жертв и виды виктимности.

Центральное понятие *виктимологии* – жертва. *Виктимность* – приобретенные человеком физические, психические и социальные черты и

признаки, которые повышают вероятность его превращения в жертву. *Виктимизация* – процесс приобретения виктимности.

Жертва – это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия), группой людей, определенными событиями и обстоятельствами (Христенко).

Типы жертв.

Исходя из *их ситуативно ориентированных ролей* (Д.В. Ривман):

Агрессивные жертвы. Жертвы, поведение которых заключается в нападении на причинителя вреда или других лиц (агрессивные насильники) или агрессии в иных формах – оскорблении, клевете, издевательствах и т. д. (агрессивные провокаторы).

Активные жертвы. В эту группу входят жертвы, поведение которых не связано с нападением или толчком в форме конфликтного контакта, но причинение им вреда происходит при их активном воздействии.

Инициативные жертвы. В эту группу входят жертвы, поведение которых приводит к причинению им вреда.

Пассивные жертвы. В эту группу входят лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам.

Некритичные жертвы. В эту группу входят лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценить жизненные ситуации.

В процессе консультационной работы на телефоне доверия были выявлены следующие типы жертв (Длотникова, 2003):

Виноватые. Люди данного типа занимаются самоуничтожением, берут на себя ответственность за независимые от них события.

Обвинители. Верят, что желают изменить человека или ситуацию, на самом деле их цель – повесить вину на другого, снять с себя ответственность за свои чувства и поведение.

Самозащитники. Страх и беспокойство – излюбленные эмоциональные реакции на воображаемую опасность.

Супермены. Люди, подавляющие страх, рискуя своей жизнью, неосознанно стремятся к саморазрушению.

3. Формирование виктимности. Психологические последствия виктимности у детей и взрослых.

1. Причины, из-за которых формируется состояние безысходности и убеждение «я ничего не могу изменить; я – жертва обстоятельств и плохих людей»:

- 1) Насилие (физическое, эмоциональное и др.), жестокое обращение, которое человек перенес в детстве или во взрослой жизни.
- 2) Длительная болезнь.
- 3) Тяжелая физическая травма в результате несчастных случаев.
- 4) Потери в разных сферах жизни (материальной, финансовой, эмоциональной).

2. Причины, из-за которых формируется эгоизм и убеждение «Все мне должны и обязаны»:

- 1) Чрезмерная любовь и опека родителей;
- 2) Когда у ребенка возникают проблемы, родители, жалея его, обвиняют или осуждают других людей, обстоятельства или неодушевленные предметы.

4. Психосоциальная характеристика лиц, совершающих насилие. Формирование насильственного поведения.

Для агрессора характерны следующие черты: опыт насилия в детстве; низкая самооценка; традиционные взгляды на ведущую роль мужчины в семье и обществе; обвинение других в действиях, которые совершает сам; не осознают, что их агрессивное поведение может иметь для жертвы серьезные последствия.

Характеристика мужчин, совершающих насилие в семье.

1) *Минимизация.* Нарушитель преуменьшает или не может согласиться с проявлениями своего неприемлемого поведения.

2) *Полное отрицание.* Нарушитель полностью отрицает вину, говоря, что ничего не произошло.

3) *Исключение и включение (Hearn, 1999).* Нарушитель исключает из описания своего поведения: некоторые действия, недопустимое сексуальное поведение или жестокость; жестокое поведение по отношению к детям; недопустимое поведение (без применения физического насилия).

4) *Забывание, «помутнение сознания» и незнание.*

5) *«Разве это я».* Нарушитель представляет себе, что действия того, кто не проявляет насилие в семье, более опасны для жизни, нежели те, которые совершает он.

6) *Нормализация (Frew, 1979).* Нарушитель представляет свою жестокость так, как будто она не имеет никакого значения.

7) *Отрицание и минимизация влияния своего поведения на других (Dutton, 1995).* Зачастую нарушитель овеществляет свою партнершу, отрицая ее человеческую личность.

8) *Отрицание влияния на детей.*

9) *Отрицание ответственности.* Нарушитель отрицает возможность контроля над своими действиями, помещая контроль где-то за пределами себя.

Помощь жертвам насилия в форме длительного психологического сопровождения

Психологическое сопровождение требует серьезной профессиональной подготовки в области психологического консультирования и психотерапии (*экзистенциально-гуманистический подход*).

Также проводится *работа с семьей как целостной системой*. В этом случае основные этапы системной психотерапевтической работы с семьей будут следующие:

1. Временное объединение психотерапевта с семьей, присоединение его к предьявляемой ею структуре ролей.
2. Помощь в формулировании или переформулировании терапевтического запроса.

3. Реконструкция семейных отношений.
4. Завершение психотерапии и отсоединение терапевта от семьи.
5. На последнем занятии обязательно проводится экологическая проверка результатов психотерапии.

Целью *структурной семейной психотерапии*, разработанной С. Минухиным, становится выявление взглядов членов семьи на реальную внутрисемейную ситуацию и последующее изменение коммуникативных стереотипов, за которыми в свою очередь следует перестройка всей системы внутрисемейных взаимодействий.

В рамках структурной модели психотерапевты осуществляют активный контроль над семьей и руководят ее иерархической структурой. Отслеживаются особенности межличностных взаимодействий, предшествующие насильственным действиям, берутся под контроль явные проявления агрессии в семье, вместе со всеми работают над правилами, регламентирующими поведение членов семьи, склонных к насилию, а также тех, кто осознанно или неосознанно провоцирует агрессию.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПРАКТИЧЕСКИЕ (СЕМИНАРСКИЕ) ЗАНЯТИЯ

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Супружеская неверность (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Типичные реакции при раскрытии факта измены
2. Схема психологического консультирования супружеской измены (по А.Н.Волковой)

Литература:

1. Вайнер, И. Основы психотерапии / И. Вайнер. - СПб., 2002. - 288 с.
2. Васильева, О.С., Супружеская измена как предмет социально-психологического исследования / О.С. Васильева, И.Н. Хмарук // Прикладная психология. 1999. - № 2. - С. 59 - 65.
3. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. - М., 1991. - 335 с.
4. Отец в современной семье. Сборник статей / Под ред. И. Я. Соловьева, 1988. - С.35-47.
5. Обозов, Н.Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова // Психологический журнал. - 1982. - №3. - С.147-151.
6. Психология семейных кризисов / Олиферович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Вилента Г.Ф. - СПб: Речь, 2006. - 306 с.
7. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. - М., 1989. - 173 с.
8. Франк, Р. Супружеская неверность / Р. Франк. - Мн.: Польша, 1999. - 238 с.
9. Фримен, Д. Техники семейной психотерапии. / Д.Фримен. - СПб.: Питер, 2001. - С. 57 - 64

ТЕМА 4. РАЗВОД КАК НЕНОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС СЕМЬИ (4 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Развод как ненормативный кризис семьи(4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Видимые и скрытые реакции ребенка на развод родителей
2. Отказ от отца как особый вариант посттравматической симптоматики
3. Особенности фазы пост-развода для одинокого родителя, остающегося с ребенком. Оптимальное поведение после развода

4. «Кодекс разведенных родителей» (А.Фромм). Принципы договоренности об участии отцов в воспитании ребенка

Литература:

1. Аронс, К. Развод: крах или новая жизнь? / К. Аронс. – М.: «МИРТ», 1995. – 448 с.

2. Видра, Д. Помощь разведенным родителям и их детям: от трагедии к надежде. По страницам научных трудов Г. Фигдора / Д. Видра. – М.: Издательство института психотерапии, 2000. – 224с.

3. Глушко, Т. Как пережить развод? / Т.Глушко. – СПб., 2002.

4. Грюгвальд Бернис, Б. Консультирование семьи / Б. Грюгвальд Бернис, В. Макаби Гарольд. – М., Когнито-центр, 2008. – 415 с.

5. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2006. – 492 с.

6. Кент, М. Стратегия развода : О чем вам не расскажет ваш адвокат / М. Кент. – СПб, 1999. – 142 с.

7. Нейпир, О. Семья в кризисе: Семейная терапия одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Вигакер. – М.: «Когнито-Центр», 2005. – 344 с.

8. Прокофьева, Л.М. Отцы и их дети после развода / Л.М. Прокофьева // Социальные исследования. – №6. – 2002. – С.111-115.

9. Фигдор, Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой (психоаналитическое исследование) / Г. Фигдор. – М., 1995. – 376 с.

ТЕМА 5. ПОВТОРНЫЙ БРАК (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАДАНИЕ 3. Основная проблематика повторного брака (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1.Характерные проблемы и оказание помощи ребенку с приемным родителем

2.Характерные проблемы и оказание помощи супругам в ситуации повторного брака

Литература:

1. Грюгвальд Бернис, Б. Консультирование семьи / Б. Грюгвальд Бернис, В. Макаби Гарольд. – М., Когнито-центр, 2008. – 415 с.

2. Лофас, Ж. Повторный брак: дети и родители / Ж. Лофас, Д. Сова. – СПб., 1996. – 319 с.

3. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М., 1991. – 336 с.

4. Психология семейных кризисов / Олиферович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф.. СПб: Речь, 2006. – 306 с.

5. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. – М., 1989. – 173 с.

ТЕМА 6. ГОРЕ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ (4 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Горе в семейной системе (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Нормальное и патологическое горе: специфика работы психолога. Анализ ситуаций, построение стратегии работы
2. Психологическое сопровождение семьи в ситуации утраты. Особенности индивидуальной и групповой форм работы

Литература:

1. Аллан, Д. Ландшафт детской души. Психологическое консультирование в школах и клиниках / Д. Аллан. Под ред. В.В.Зеленского. – СПб-Мн. ЗАО «Диалог», 1997. – 256 с.
2. Андреева, А.Д. Как помочь ребенку пережить горе/ А.Д. Андреева // Вопросы психологии. – №2. – 1991. – С. 34 - 45.
3. Василюк, Ф.Е. Пережить горе/ Ф.Е. Василюк // О человеческом в человеке. – М., 1991. – С. 230–247.
4. Гнездилов, А.В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой / А.В. Гнездилов. – СПб. Издательство «Речь», 2002. – 162 с.
5. Гончарова, С.С. Подходы к пониманию переживания утраты близкого человека / С.С. Гончарова // Актуальные проблемы кризисной психологии: сб.науч.ст. / ГрГУ им. Я.Купалы науч. ред. К.В. Карпинский, Л.А. Пергаменщик. – Гродно: ГрГУ, 2010. – С.147 – 157.
6. Дейтс, Б. Жизнь после потери // Б. Дейтс. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 1999. – С.11 - 37.
4. Дюррегров А., Хордвиг Е. Детское горе. Несколько советов родным и близким / А. Дюррегров, Е. Хордвиг. – Стокгольм, 1996.
5. Кризисная психология: учеб.пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.:Вышшк, 2004 – 239 с.
6. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – К: София, 2001. – 320 с.
7. Линдемманн, Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций. Тексты / Под ред.В.К.Вилюноса, Ю.Б.Гиппенрейтер. М.: Из-во МГУ, 1984.
8. Психология семейных кризисов / Олиферович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф.– СПб: Речь, 2006. – 306 с.
9. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М.: Прогресс, 1992. – 238 с.
- 10.Фориндер, У. Работа с детьми и подростками, лишившимися близких / У. Фориндер, Полфельдт // Психология. – №1. – 1998. – С.105-119.
- 11.Фрейд, З. Печаль и меланхолия / З. Фрейд // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Вилюноса, Ю.Б.Гиппенрейтер. М.: Из-во МГУ, 1984. С.203 – 211.

12. Черепанова, Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку / Е. Черепанова. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 95 с.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Терминальный больной в семье: проблемы и оказание психологической помощи (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности работы психолога с терминальным больным и его семьей
2. Направления работы с терминальным больным и его семьей
3. Танатотерапия

Литература:

1. Аллан, Д. Ландшафт детской души. Психологическое консультирование в школах и клиниках / Д. Аллан. / Под ред. В.В.Зеленского. – СПб-Мн. ЗАО «Диалог», 1997. – 256 с.
2. Баскаков, В. Танатотерапия. – М., 2001. – 140 с.
3. Гнездилов, А.В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по поллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. / А.П.Гнездилов. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 162 с.
4. Гроф, С. Человек перед лицом смерти / С.Гроф, Д. Хелифакс. – М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2003. – 250 с.
5. Кэсон, Э. Работа со стариками и умирающими / Э. Кэсон, В. Томпсон // Психотерапия и духовные практики: подход Запада и Востока к лечебному процессу / Составитель В. Кохлов. – Мн.: «Вида-Н», 1998. – С. 296-311.
6. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М.: Прогресс, 1992. – 238 с.
7. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс – К:София, 2004.

ТЕМА 7. НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Профилактика насилия в семье (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Рекомендации по работе с группами риска для предупреждения насилия.
- 2.Руководство для педагогов по поддержке детей ребенка в классе вслед за раскрытием случая насилия.

Литература:

1. Бессчастнова, О.В. Социальная работа с детьми, пострадавшими от насилия в семье: (Анализ отечеств и зарубеж. опыта): Учеб.-метод. пособие Балаш. Фил. Сарат. Ун-та им. Н.Г.Чернышевского Балашов (Сарат.Обл.): Николаев, 2003 – 79 с.
2. Григович, И.Н. Синдром жестокого обращения с ребенком: Общ. вопросы и физ. Насилие: Учеб.пособие для студентов и врачей / И.Н.

Григович. – 2 изд., испр. и доп. – Петрозаводск: Петрозав. Гос. Ун-т, 2001. – 76 с.

3. Давис, Л. Смелость, ведущая к выздоровлению. Для женщин и мужчин, переживших насилие, будучи детьми. – Harper & Row Publishers, New York. 1990

4. Догадина, М. А. Сексуальное насилие над детьми. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших / М.А. Догадина, Л.О. Пережогин. – Из-во: «Сам себе адвокат», 1997.

5. Кравцова, М.В. Профилактика детского насилия: Уч. Пособие / М.В. Кравцова. – Мн., 2007.

6. Лысова, А.В. Насилие в семье: Основ. Теорет. Проблемы. Введение: Учеб. Пособие / А.В. Лысова. – Владивосток: Изд-во Дальневост. Ун-та, 2001. – 205 с.

7. Малкина-Пых, И.Г. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 1008 с.

8. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 960 с.

9. Маршалл, Ш. Власть прикосновения: Психическая терапия – способ исцеления от перенесенного сексуального насилия / Ш. Маршалл, К. Кибер. – М.: САФО, 1992.

10. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154с.

11. Руководство по предупреждению насилия над детьми./под ред. Асановой Н.К. - М.: Владос, 1997. - 512 с.

12.Штейн, Т.И. Система реадaptации жертв насилия в кризисном стационаре самарского областного центра социальной помощи семье и детям / Т.И. Штейн // Решение проблем насилия в семье: Сб. ст. к междунар. конф. «Насилие в семье», Самара, 12-13 сент. 2001 г. (сост. О.А.Маслова и др.). – Самара: Перспектива, 2001

ПРАКТИЧЕСКИЕ (ЛАБОРАТОРНЫЕ) ЗАНЯТИЯ

ТЕМА 2. СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СЕМЕЙНОЙ СИТУАЦИИ КРИЗИСА (6 часов)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Диагностика индивидуального и семейного копинга стресса (2 часа)

Цель: изучить методики диагностики индивидуального и семейного копинга стресса.

Задачи:

1. ознакомится с теоретическими основаниями и возможностями применения анкеты для самонаблюдения за стрессом в индивидуальном,

супружеском и семейном контекстах;

2. разработать рекомендации на основании анализа «Анкет для самонаблюдения за стрессом» M.Perrez, M.Reicherts(для родителей и подростков);

3. ознакомится с теоретическими основаниями, историей появления метафорических ассоциативных карт;

4. отработать умения работы с ассоциативными метафорическими картами «Соре» (преодоление).

Материалы: Бланки (протоколы) «Анкет для самонаблюдения за стрессом», метафорические ассоциативные карты «Соре» (преодоление) и «TanDoo».

Ход занятия:

1. Студенты знакомятся с информацией о метафорических ассоциативных картах «Соре», историей их создания и теоретическими основаниями, с особенностями использования метафорических ассоциативных карт «Соре» в исследовании ресурсной сферы членов семьи и тех способов, которые заблокированы в ситуации кризиса – процедура по определению навыков преодоления. А также знакомятся с метафорическими ассоциативными картами «TanDoo», история их создания и особенностями использования в работе с супругами.

2. Студент получает следующую инструкцию: «Разложите 6 карт «руки» на столе изображением вверх и обозначьте каждую из них (вера, эмоции, социальные навыки, творчество, интеллект и физические действия». Студентам предлагается выбрать наугад 6 карт из колоды и положить их лицом вниз на карты «руками». Необходимо переворачивать по одной верхней карте и описывать, как они связаны с «руками», которые представляют собой способы преодоления. Верхняя карта поможет описать как они используют в своей жизни каждый способ преодоления в позитивном или негативном направлении. Например: мой способ преодоления через воображение помогает мне отстраниться от переживания (позитив) и мой социальный способ делает меня нуждающейся и зависимой от других (негатив). Студентам предлагается вспомнить тот период жизни, когда они испытывали сильный стресс, перевернуть оставшиеся карты и выбрать три карты, описывающие этот опыт. Какие способы они использовали? Какие не использовали? (способы, которые блокируются стрессом, травмой).Затем предлагается найти карты, которые могут помочь возобновить их функционирование. Студенты делятся на микрогруппы (по 3-4 человека) и обсуждают полученные результаты.

3. Студенты получают следующую инструкцию: определите 3 цели, которые Вы хотите реализовать в партнерских отношениях в ближайший год. Проранжируйте их по степени значимости. Оцените их по степени важности от 1 до 10. Открыто выберите карту с изображением и вслепую 2-3 карты-знака для каждой цели. Переверните карты лицом вверх. Что говорят карты о способах достижения того, что Вы хотите получить?

Студенты делятся на микрогруппы (по 3-4 человека) и обсуждают полученные результаты.

4. Студенты знакомятся с «Анкетой для самонаблюдения за стрессом» M.Perrez, M.Reichertс(для родителей и подростков), с возможностями использования анкеты со стандартной и модифицированной инструкцией, разными вариантами анкеты, с анализом и интерпретацией полученных показателей.

5. Предлагается осуществить процедуру диагностики (домашнее задание) копинга стресса с использованием «Анкеты для самонаблюдения за стрессом» семьи с подростком, провести анализ и интерпретацию полученных данных (сделать вывод об индивидуальных, супружеских и семейных трудностях, копинге стресса обследуемой семьи); сформулировать рекомендации.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих знаний:

теоретических оснований и возможностей применения «Анкеты для самонаблюдения за стрессом» в работе с семьей, супружеской парой и в индивидуальном контексте;

теоретических оснований, истории создания и возможности применения метафорических ассоциативных карт «Соре» (преодоление) и «TanDoo»;

умений:

применять в практике работы «Анкету для самонаблюдения за стрессом»;

использовать метафорические ассоциативные карты «Соре» (преодоление) и «TanDoo» для диагностики способов преодоления и нахождения ресурсов личности и семьи.

Материалы для лабораторного занятия №1

Метафорические карты

Для совладания с неблагоприятными жизненными событиями человеку необходимы ресурсы. Успешность преодоления негативных жизненных событий напрямую зависит от репертуара, характера и степени использования наличных и доступных ресурсов.

Одним из эффективных инструментов, которые используются специалистами помогающей деятельности, являются метафорические карты. Благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Эгетмейеру и его издательству «ОН Verlag» карты распространились по всему миру как качественный проективный инструмент, применяемый в различных направлениях психологической помощи, в лечебной практике преодоления последствий кризисов и травм.

В 1975 году канадский искусствовед и художник Эли Раман, желая вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, создал первую колоду карт под названием «ОН» (англ. - удивление). В 1983 году

психотерапевт Моритц Эгетмейер разглядел в картах «ОН» инструмент, с помощью которого возможно подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах – так возникли Метафорические Ассоциативные карты. Психотерапевт Джо Шлихтер разработал правила и принципы использования карт как психологического инструмента.

Метафорические ассоциативные карты позволяют осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словам, или – вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект.

В настоящее время существуют различные виды метафорических ассоциативных карт. Сохраняя в себе ключевые особенности метафорических карт, каждая из этих колод имеет свою специфику.

COPE представляет собой набор карт, изображающих в символической форме травматические и стрессовые ситуации и способы их решения. Обращение к травмирующей ситуации через метафору позволяет избежать дополнительной ретравматизации и создать безопасный контекст для поиска и моделирования решения. Карты запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из кризиса. Одновременно карты предлагают символы и образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления.

Карты COPE нарисованы российской художницей из Санкт-Петербурга, Мариной Лукьяновой, под руководством доктора Офры Аялон, израильского психолога, имеющего международную известность в области исцеления душевных травм. Инициатором проекта карт COPE стал Моритц Эгетмайер, немецкий редактор и издатель серии метафорических ассоциативных карт, завоевавших признание во многих странах мира в качестве нового метода реабилитационной терапии. Творческое сотрудничество этих трех специалистов объединило культурное наследие трех народов, в истории которых на протяжении последнего столетия было много травмирующих событий.

Способы работы с картами COPE.

Можно извлекать карты из набора вслепую, перевернув их рубашкой вверх, а можно по желанию выбирать любые, когда все карты раскрыты. Важно лишь то, что как только участник достал карту и начал реагировать на нее, его сюжет – это его личная история.

При пользовании картами COPE необходимо помнить:

- работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длинных монологов и философствований.

- играя в «COPE» нужно уважать других участников. Игрок может отказаться от вытянутой карты, показав ее другим участникам или нет, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.

- в «COPE», ценят чужой интеллект и воображение. Необходимо воздерживаться от интерпретации или реинтерпретации карт другого. Нет «неправильных» ответов или историй.

- в «COPE» ценят индивидуальность и различия. Играя в карты «COPE» допускается, что вы видите и чувствуете не то, что вижу и чувствую я.

Важно помнить, что наши реакции на кризисные ситуации, фактически всегда находятся в наших руках. В этом заключается смысл «преодоления» кризиса. Каждый человек от рождения наделен определенным набором данных нам природой механизмов преодоления кризисов, и каждый вырабатывает дополнительные навыки в результате накопленного жизненного опыта. Эти внутренние стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте COPE в виде карт с изображенными на них руками. Каждая «рука» символизирует определенную жизненную стратегию преодоления кризисов. В основе использования карт «COPE», как инструмента кризисной помощи, лежит подход М. Лаада и О. Аялон, базирующийся на шести измерениях, которые описывают пути преодоления человеком кризисного события. В данном мультимодальном подходе рассматривается модель, состоящая из шести видов «исцеляющих ресурсов» и именуемая BASIC Ph:

1. Вера (Belief).
2. Эмоциональный аффект (Affect).
3. Социальный (Social).
4. Воображение и фантазия (Imaginative).
5. Когнитивный (Cognitive).
6. Физический (Physical).

ИГРА №1 «ЧУДО И ВЕРА» — шесть категорий внутренних ресурсов.

Этот тип работы позволяет участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих справиться как с обычными бытовыми проблемами, так и с экстремальными ситуациями. Участник сможет выявить, какие из этих ресурсов малодоступны ему в моменты стресса и почувствовать, к каким внутренним силам ему стоит обращаться за помощью в кризисных ситуациях.

Какие ресурсы необходимы в трудных ситуациях и как сделать, чтобы они были доступными тогда, когда они необходимы?

1. Разложите 6 карт с руками на столе изображениями вверх и обозначьте каждую из них согласно модели BASIC Ph (вера, эмоции, социальные навыки, творчество, интеллект и физические действия).

2. Выберите 6 карт из колоды «COPE» и положите их лицом вниз на карты с руками таким образом, чтобы каждая карта с руками была покрыта одной картой из колоды.

3. Переворачивайте по одной верхней карте и описывайте, как они связаны с картами с руками, которые представляют собой способы преодоления. Пусть верхняя карта поможет вам описать, как вы используете в вашей жизни каждый способ преодоления, в позитивном или негативном направлении.

4. Теперь вспомните тот период в вашей жизни, когда вы испытывали сильный стресс или кризис. Переверните оставшиеся в колоде карты «СОРЕ» и выберите три карты, описывающие этот опыт.

5. Попробуйте определить, какие способы преодоления вы использовали, чтобы справиться с этим кризисом. Используя карты, расскажите историю вашего исцеления.

6. Попробуйте также определить те методы, которые вы не использовали и переверните карты, их представляющие, лицом вниз. Эти карты представляют те способы преодоления, которые блокируются травматическим событием.

7. Найдите карты, которые могут помочь возобновить эти заблокированные способы.

8. Воспроизведите весь процесс того, как вы определили имеющиеся у вас возможности для преодоления кризисов и как вы активизировали дополнительные ресурсы. Поделитесь вашим мнением. Перескажите историю вашего травматического опыта, и какие изменения произошли в результате использования всех 6 способов преодоления.

Данная методика является авторским приемом, предложенным О. Аялон, который можно использовать в программах кризисной помощи. Как правило, специалисты, использующие в своей деятельности метафорические карты, изобретают все уникальные практические приемы.

Игра №2. «Вращающиеся двери»

Эта игра способствует концентрации внимания на факторах, как мешающих участнику при решении проблемы, так и способствующих мобилизации сил для преодоления кризисов.

Все карты СОРЕ лежат на столе картинками вверх. Участнику предлагается выбрать шесть карт:

1. Карту, описывающую проблему, экстремальное состояние, или травмирующее событие в его жизни, с которым он успешно справился.
2. Карту описывающую, что мешало ему при достижении цели.
3. Карту, описывающую, что ему помогало найти решение.
4. Карту, описывающую, кто ему мешал найти решение.
5. Карту, описывающую, кто ему помогал найти решение.
6. Карту описывающую решение проблемы. (Под картой обычно подразумевается либо единичная карта, либо группа карт). Кроме тех случаев, где специально оговаривается количество карт, каждый участник игры сам решает, сколько карт ему потребуется для ответа на конкретный вопрос.

Участник рассказывает с помощью этих карт свою историю. После рассказа он может поразмышлять над тем, чтобы ему хотелось в ней поменять.

TANDO предназначена для индивидуальной работы и работы с парой. Картины TANDO иллюстрируют сцены из жизни пар, символизирующие чувства, желания, потребности, конфликты и ресурсы, которые постоянно появляются во взаимоотношениях. Они отражают различные этапы этих

отношений. Название TANDOО происходит из арамейского языка. В переводе значит «пополам, надвое», «вдвоем, вместе». В этом смысле карты могут быть использованы не только для работы с парами людей, но и для исследования отношений между явлениями, событиями, свойствами и т.д.

Если мы говорим о жизни пары как о путешествии, то карта-знак может быть своего рода путеводителем по территории решений и задач. Эти карты могут рассматриваться как знаки, символы, указатели. В то время как карты с изображениями отражают чувства, ожидания и конфликты, рассказывают историю отношений, карты-знаки предают движение, усиливая чувства, направляя и выстраивая процесс исцеления.

Каждая карта TANDOО представляет собой метафорическое пространство, на которое можно проецировать внутренние и внешние аспекты. Работа с картами способствует налаживанию и улучшению коммуникации, поощряет выражение чувств, стимулирует воображение и расширяет самосознание. Действия с картами TANDOО помогают парам больше понять такие ситуации их жизни, как отчуждение членов семьи и угроза разрушения отношений. Они могут прояснить многие моменты, особенности и причины до того, как они начнут влиять на отношения, и, таким образом, улучшить взаимодействие в паре.

Анкета самообследования за стрессом (M.Perez, M.Reichert, B.A.Аббков)

Анкета разработана для систематической комплексной оценки процесса стресса и копинга при семейных исследованиях в естественных условиях (разработчики M.Perez, M.Reichert, B.A.Аббков).

Существуют два варианта анкеты – для родителей и подростков. Анкеты заполняются два раза в день (в середине и конце дня – перед сном) членами одной семьи (отцом, матерью, детьми старше 12 лет). Упрощенным вариантом является заполнение анкет один раз в день – вечером перед сном. Систематическое исследование предполагает неоднократное, многодневное измерение в течение двух и более недель. С помощью анкеты может быть определена степень совпадения наблюдаемых стрессоров, каузальных атрибуций, эмоциональных реакций и копинговых ответов. Преимуществом данной анкеты, по мнению авторов, является возможность получения данных о реальных внутрисемейных процессах и патогенных семейных факторах. В качестве недостатков метода можно отметить его трудоемкость, как для исследователя так и для обследуемых.

Описание события. Предлагаются варианты, которые могли оказаться стрессовыми для респондента, они представлены семейными и внесемейными ссорами, производственными и школьными проблемами, болезнью собственной или члена семьи, критической оценкой, проблемами отвержения, или внешнего вида, мыслями о собственном будущем или будущем членов семьи, финансовыми и другими сложностями.

Следующий пункт – *каузальная атрибуция*, где описывается, в какой мере данное событие явилось стрессовым для других людей (член семьи, друг, начальник и т. д.), причины, ответственность.

Эмоции. Структура анкеты позволяет анализировать чувства и переживания в ответ на стрессовое событие, как в момент протекания, так и по истечению времени.

Контролируемость стрессовых событий. Это показатель позволяет отследить масштаб собственного участия в разрешении сложившейся ситуации, либо определить с чьей помощью был достигнут результат.

Копинг. Здесь отражены 16 возможных реакций на событие и четыре варианта того, в какой мере они могли быть использованы.

Решение проблемы. Предполагает два варианта ответа и позволяет анализировать в какой степени указанная проблема была разрешена либо усложнилась.

Бланк анкеты самонаблюдения за стрессом (для родителей)

Инструкция: Подумайте о событиях, которые расстроили или взволновали вас сегодня утром, днем или вечером.

1. Сегодня я был расстроен или взволнован следующими событиями

| События | нет | немного | сильно | очень сильно |
|---|-----|---------|--------|--------------|
| а) стычка / ссора с ребенком с которым? | | | | |
| - детей между собой | | | | |
| - с мужем / женой | | | | |
| - с начальником / начальницей | | | | |
| - с сотрудником / сотрудницей | | | | |
| - с другом / подругой | | | | |
| - с одним из моих коллег | | | | |
| - с кем-то другим с кем? | | | | |
| б) слишком много домашних заданий у одного из детей у которого? | | | | |
| в) проблемы у одного из детей в школе / на работе | | | | |
| г) слишком много производственных обязанностей | | | | |
| д) моя болезнь | | | | |
| е) болезнь одного из детей которого? | | | | |
| ж) критика в мой адрес Кем? | | | | |
| з) потому, что я что-то забыл что? | | | | |
| и) потому, что кто-то из членов моей семьи что-то забыл кто? | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| к) отрицательная оценка со стороны кого? | | | | |
| л) потому что я чувствовал себя отвергнутым или игнорируемым | | | | |
| м) из-за моего внешнего вида | | | | |
| н) из-за мыслей о своем будущем | | | | |
| о) из-за сегодняшнего или будущего положения одного из членов семьи кого? | | | | |
| п) из-за моих производственных способностей | | | | |
| р) из-за школьных / производственных способностей одного из детей которого? | | | | |
| с) из-за ограничения моей деятельности | | | | |
| т) из-за отрицательного или агрессивного поведения кого? | | | | |
| у) из-за работы, которую я должен был сделать | | | | |
| ф) из-за недостатка денег | | | | |
| х) по другим причинам каким? | | | | |

Какое из этих событий для Вас было самым важным?

Ответьте на все последующие вопросы относительно только одного этого события.

2. В какой мере это событие являлось стрессовым также для членов семьи или других людей?

| Кто это был? (например, друг, начальник и т.д.) | немного | сильно | очень сильно |
|--|---------|--------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. Какие чувства Вы испытывали в момент протекания события?

| Я чувствовал(а) себя | Почти совсем нет | Немного | Сильно | Очень сильно |
|----------------------|------------------|---------|--------|--------------|
| Испуганным (ой) | | | | |
| Печальным (ой) | | | | |
| Обиженным (ой) | | | | |
| Возмущенным (ой) | | | | |
| Разочарованным(ой) | | | | |
| Бесчувственным (ой) | | | | |
| Взволнованным (ой) | | | | |
| Растерянным (ой) | | | | |
| Угнетенным (ой) | | | | |
| Нервным (ой) | | | | |

| | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|
| Раздосадованным (ой) | | | | |
| Бессильным (ой) | | | | |
| У меня были другие чувства | | | | |
| Какие? | | | | |

4. Кто, по Вашему мнению, явился причиной этого события или несет за него ответственность?

| Назовите ответственного(-ых) или причины | нет | немного | сильно | очень сильно |
|--|-----|---------|--------|--------------|
| Я сам (а) | | | | |
| Мой муж | | | | |
| Моя жена | | | | |
| Мой ребенок | | | | |
| Который ? | | | | |
| Другой члены семьи | | | | |
| Кто? | | | | |
| Одно или несколько лиц, не относящихся к семье | | | | |
| Какие? | | | | |
| случайность | | | | |
| проведение | | | | |
| судьба | | | | |
| Бог | | | | |
| Другие причины | | | | |
| Какие? | | | | |

5. В каком масштабе, по вашему мнению, можно было контролировать событие (решить проблему) и с чьей помощью?

| Контролируемость события или решение проблемы | почти совсем нет | немного | сильно | очень сильно |
|---|------------------|---------|--------|--------------|
| Собственно мной | | | | |
| Моим мужем | | | | |
| Моей женой | | | | |
| Ребенком | | | | |
| Которым ? | | | | |
| Другим членом семьи | | | | |
| Кем? | | | | |
| Кем-то, не относящимся к семье | | | | |
| Кем? | | | | |
| По другим причинам | | | | |
| Каким? | | | | |

6. Существует много возможных реакций на это событие. В какой мере вы их применили?

| Реакция | нет | немного | сильно | очень сильно |
|---|-----|---------|--------|--------------|
| Я пробовал (а) об этом не думать | | | | |
| Я пробовал(а) расслабиться | | | | |
| Как? | | | | |
| Я думал(а), как разрешить проблему | | | | |
| Я покорился(ась) этому | | | | |
| Я открыто упрекал(а) других | | | | |
| Я в мыслях упрекал(а) других | | | | |
| Я приуменьшил(ала) значимость ситуации | | | | |
| Я упрекал(а) самого себя | | | | |
| Я пробовал(а) избежать этой ситуации | | | | |
| Я ничего не сделал(а) | | | | |
| Я пробовал(а) решить проблему | | | | |
| Как? | | | | |
| Я попросил(а) другого человека помочь мне | | | | |
| Кого? | | | | |
| Вмешались другие члены семьи | | | | |
| Кто? | | | | |
| Как? | | | | |
| Я почувствовал(а) это как поддержку | | | | |
| Это только все усложнило | | | | |
| Я молил(а) Бога и святых помочь мне | | | | |

7. Как развивалось событие? В какой мере была решена проблема?

| | полностью | частично | в незначительной степени |
|-----------------------|-----------|----------|--------------------------|
| Проблема была решена: | | | |
| Проблема усложнилась: | | | |

8. В какой мере я чувствую себя теперь лучше или хуже вне зависимости от решения или нерешения проблемы?

| Я чувствую себя теперь | почти совсем нет | немного | сильно | очень сильно |
|------------------------|------------------|---------|--------|--------------|
| Испуганным (ой) | | | | |
| Печальным (ой) | | | | |
| Осужденным (ой) | | | | |
| Возмущенным (ой) | | | | |
| Разочарованным(ой) | | | | |
| Бесчувственным (ой) | | | | |
| Взволнованным (ой) | | | | |
| Растерянным (ой) | | | | |
| Угнетенным (ой) | | | | |
| Нервным (ой) | | | | |
| Раздосадованным (ой) | | | | |
| Бессильным (ой) | | | | |

| | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|
| У меня были другие чувства | | | | |
| Какие? | | | | |

9. Почему проблема решена или не решена?

Назовите ответственных лиц или другие причины и их важность

| Ответственны | нет | немного | сильно | очень сильно |
|--|-----|---------|--------|--------------|
| Я сам (а) | | | | |
| Моя жена | | | | |
| Мой муж | | | | |
| Мой ребенок | | | | |
| Который? | | | | |
| Другой член семьи | | | | |
| Кто? | | | | |
| Одно или несколько лиц, не относящихся к семье | | | | |
| Какие? | | | | |
| случайность | | | | |
| провидение | | | | |
| судьба | | | | |
| Бог/святые | | | | |
| Другие причины | | | | |
| Какие? | | | | |

Ответьте на следующие вопросы, но только вечером:

10. Делали ли вы что-нибудь вместе со своей семьей?

| |
|---------------|
| Что это было? |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

Действие 1

| | | | |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------|
| Что присутствовал? | | | |
| Вы делаете это в семье | 1) регулярно | 2) от случая к случаю | 3) редко |
| Действие продолжалосьминут | | | |
| Таким же образом действие протекает | 1) всегда | 2) в большинстве случаев | 3) редко |
| | | | 4) никогда |
| Атмосфера при этом была | 1) приятная | 2) скорее приятная | 3) скорее не приятная |
| | | | 4) неприятная |

| | | | |
|-------------------------------|-----------------|-------------------|--|
| Почему? | | | |
| Это действие важно для семьи? | 1) очень важно | 2) скорее важно | |
| | 3) скорее важно | 4) совсем неважно | |
| Почему? | | | |

Действие 2

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------|
| Кто присутствовал? | | | |
| Вы делаете это в семье | 1) регулярно | 2) от случая к случаю | 3) редко |
| Действие продолжалось ...минут | | | |
| Таким же образом действие протекает | 1) всегда | 2) в большинстве случаев | |
| | 3) редко | 4) никогда | |
| Атмосфера при этом была | 1) приятная | 2) скорее приятная | |
| | 3) скорее не приятная | 4) неприятная | |
| Почему? | | | |
| Это действие важно для семьи? | 1) очень важно | 2) скорее важно | |
| | 3) скорее важно | 4) совсем неважно | |
| Почему? | | | |

Действие 3

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------|
| Кто присутствовал? | | | |
| Вы делаете это в семье | 1) регулярно | 2) от случая к случаю | 3) редко |
| Действие продолжалось ...минут | | | |
| Таким же образом действие протекает | 1) всегда | 2) в большинстве случаев | |
| | 3) редко | 4) никогда | |
| Атмосфера при этом была | 1) приятная | 2) скорее приятная | |
| | 3) скорее не приятная | 4) неприятная | |
| Почему? | | | |
| Это действие важно для семьи? | 1) очень важно | 2) скорее важно | |
| | 3) скорее важно | 4) совсем неважно | |
| Почему? | | | |

АНКЕТА САМОНАБЛЮДЕНИЯ ЗА СТРЕССОМ (для подростков)

Инструкция: Подумайте о событиях, которые расстроили или взволновали вас сегодня утром, днем или вечером.

1. Сегодня я был расстроен или взволнован следующими событиями

| События | нет | немного | сильно | очень сильно |
|--------------------------------------|-----|---------|--------|--------------|
| а) стычка / ссора с матерью / отцом | | | | |
| братом / сестрой | | | | |
| стычки / ссоры родителей между собой | | | | |
| с учительницей / с учителем | | | | |
| с моим одноклассником | | | | |
| с моим начальником / начальницей | | | | |
| с другом / подругой | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| с одним из моих коллег | | | | |
| с кем-то другим | | | | |
| с кем? | | | | |
| б) слишком много домашних заданий | | | | |
| в) неудача в школе | | | | |
| г) потому что у моих родителей слишком много производственных обязанностей мать _____ отец _____ оба _____ | | | | |
| д) моя болезнь | | | | |
| е) болезнь родителей какого? | | | | |
| ж) критика в мой адрес Кем? | | | | |
| з) потому, что я что-то забыл что? | | | | |
| и) потому, что кто-то из членов моей семьи что-то забыл кто? | | | | |
| к) отрицательная оценка со стороны кого? | | | | |
| л) потому что я чувствовал себя отвергаемым или игнорируемым | | | | |
| м) из-за моего внешнего вида | | | | |
| н) из-за мыслей о своем будущем | | | | |
| о) из-за сегодняшнего или будущего положения одного из членов семьи кого? | | | | |
| п) из-за моих школьных производственных способностей | | | | |
| р) из-за производственных способностей моих родителей какого? | | | | |
| с) из-за запрещений моих родителей | | | | |
| т) из - за наказания кем? | | | | |
| у) из-за работы которую я должен был сделать | | | | |
| ф) из-за недостатка денег | | | | |
| х) по другим причинам каким? | | | | |

1. Какое из этих событий для Вас было самым важным?

Ответьте на все последующие вопросы относительно только одного этого события.

2. В какой мере это событие являлось стрессовым также для членов семьи или других людей?

| Кто это был? (например, брат, учитель т.д.) | немного | сильно | очень сильно |
|--|---------|--------|-----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

3. Какие чувства Вы испытывали в момент протекания события?

| Я чувствовал (а) себя | Почти совсем нет | Немного | Сильно | Очень сильно |
|--------------------------------------|------------------|---------|--------|--------------|
| Испуганным (ой) | | | | |
| Печальным (ой) | | | | |
| Обиженным (ой) | | | | |
| Возмущенным (ой) | | | | |
| Разочарованным(ой) | | | | |
| Бесчувственным (ой) | | | | |
| Взволнованным (ой) | | | | |
| Растерянным (ой) | | | | |
| Угнетенным (ой) | | | | |
| Нервным (ой) | | | | |
| Раздосадованным (ой) | | | | |
| Бессильным (ой) | | | | |
| У меня были другие чувства Какие? | | | | |

4. Кто, по Вашему мнению, явился причиной этого события или несет за него ответственность?

| Назовите ответственного(-ых) или причины | нет | немного | сильно | очень сильно |
|--|-----|---------|--------|--------------|
| Я сам (а) | | | | |
| Мой отец | | | | |
| Моя мать | | | | |
| Мой брат | | | | |
| Моя сестра | | | | |
| Другой член(ы) семьи | | | | |
| Кто? | | | | |
| Одно или несколько лиц, не относящихся к семье | | | | |
| Кто? | | | | |
| случайность | | | | |
| проведение | | | | |
| судьба | | | | |
| Бог | | | | |
| Другие причины Какие? | | | | |

5. В каком масштабе, по вашему мнению, можно было контролировать событие (решить проблему) и с чьей помощью?

| Контролируемость события или решение проблемы | почти совсем нет | немного | сильно | очень сильно |
|---|------------------|---------|--------|--------------|
| Собственно мной | | | | |
| Моим отцом | | | | |
| Моей матерью | | | | |
| Сестрой / братом | | | | |
| Какой / каким ? | | | | |
| Другим членом семьи | | | | |
| Кем? | | | | |
| Кем-то, не относящимся к семье | | | | |
| Кем? | | | | |
| По другим причинам | | | | |
| Каким? | | | | |

6. Существует много возможных реакций на это событие. В какой мере вы их применили?

| Реакция | нет | немного | сильно | очень сильно |
|---|-----|---------|--------|--------------|
| Я пробовал (а) об этом не думать | | | | |
| Я пробовал(а) расслабиться | | | | |
| Как? | | | | |
| Я думал(а), как разрешить проблему | | | | |
| Я покорился(ась) этому | | | | |
| Я открыто упрекал(а) других | | | | |
| Я в мыслях упрекал(а) других | | | | |
| Я приуменьшил(ала) значимость ситуации | | | | |
| Я упрекал(а) самого себя | | | | |
| Я пробовал(а) избежать этой ситуации | | | | |
| Я ничего не сделал(а) | | | | |
| Я пробовал(а) решить проблему | | | | |
| Как? | | | | |
| Я попросил(а) другого человека помочь мне | | | | |
| Кого? | | | | |
| Вмешались другие члены семьи | | | | |
| Кто? | | | | |
| Как? | | | | |
| Я почувствовал(а) это как поддержку | | | | |
| Это только все усложнило | | | | |
| Я молил(а) Бога и святых помочь мне | | | | |

7. Как развивалось событие? В какой мере была решена проблема?

| | полностью | частично | в незначительной степени |
|-----------------------|-----------|----------|--------------------------|
| Проблема была решена: | | | |
| Проблема усложнилась: | | | |

8. В какой мере я чувствую себя теперь лучше или хуже вне зависимости от решения или нерешения проблемы?

| Я чувствую себя теперь | почти совсем нет | немного | сильно | очень сильно |
|--------------------------------------|------------------|---------|--------|--------------|
| Испуганным (ой) | | | | |
| Печальным (ой) | | | | |
| Обиженным (ой) | | | | |
| Возмущенным (ой) | | | | |
| Разочарованным(ой) | | | | |
| Бесчувственным (ой) | | | | |
| Взволнованным (ой) | | | | |
| Растерянным (ой) | | | | |
| Угнетенным (ой) | | | | |
| Нервным (ой) | | | | |
| Раздосадованным (ой) | | | | |
| Бессильным (ой) | | | | |
| У меня были другие чувства Какие? | | | | |

9. Почему проблема решена или не решена?
Назовите ответственных лиц или другие причины и их важность

| Ответственны | нет | немного | сильно | очень сильно |
|---|-----|---------|--------|--------------|
| Я сам | | | | |
| Моя мать | | | | |
| Мой отец | | | | |
| Мой брат | | | | |
| Моя сестра | | | | |
| Другой член семьи | | | | |
| Кто? | | | | |
| Одно или несколько лиц, не относящихся к семье | | | | |
| Кто? | | | | |
| случайность | | | | |
| предвидение | | | | |
| судьба | | | | |
| Бог/святые | | | | |
| Другие причины | | | | |
| Какие? | | | | |

Ответьте на следующие вопросы, но только вечером:

10. Делали ли вы сегодня что-нибудь вместе со своей семьей?

| |
|---------------|
| Что это было? |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

Действие 1

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| Кто присутствовал? | | | | |
| Вы делаете это в семье редко | 1) регулярно | 2) от случая к случаю | 3) часто | |
| Действие продолжалось ...минут | | | | |
| Таким же образом действие протекает | 1) всегда | 2) в большинстве случаев | 3) редко | 4) никогда |
| Атмосфера при этом была | 1) приятная | 2) скорее приятная | 3) скорее не приятная | 4) неприятная |
| Почему? | | | | |
| Это действие важно для семьи? | 1) очень важно | 2) скорее важно | 3) скорее не важно | 4) совсем неважно |
| Почему? | | | | |

Действие 2

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| Кто присутствовал? | | | | |
| Вы делаете это в семье редко | 1) регулярно | 2) от случая к случаю | 3) часто | |
| Действие продолжалось ...минут | | | | |
| Таким же образом действие протекает | 1) всегда | 2) в большинстве случаев | 3) редко | 4) никогда |
| Атмосфера при этом была | 1) приятная | 2) скорее приятная | 3) скорее не приятная | 4) неприятная |
| Почему? | | | | |
| Это действие важно для семьи? | 1) очень важно | 2) скорее важно | 3) скорее не важно | 4) совсем неважно |
| Почему? | | | | |

Действие 3

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| Кто присутствовал? | | | | |
| Вы делаете это в семье редко | 1) регулярно | 2) от случая к случаю | 3) часто | |
| Действие продолжалось ...минут | | | | |
| Таким же образом действие протекает | 1) всегда | 2) в большинстве случаев | 3) редко | 4) никогда |
| Атмосфера при этом была | 1) приятная | 2) скорее приятная | 3) скорее не приятная | 4) неприятная |
| Почему? | | | | |
| Это действие важно для семьи? | 1) очень важно | 2) скорее важно | 3) скорее не важно | 4) совсем неважно |
| Почему? | | | | |

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 2. *Диагностика индивидуального копинга стресса* (2 часа)

Цель: изучить методики диагностики индивидуального копинга стресса.

Задачи:

1. ознакомиться с теоретическими основаниями и возможностями применения «Опросника копинг-стратегий школьного возраста» П. Джонса;
2. разработать рекомендации на основании анализа «Опросника копинг-стратегий школьного возраста» П. Джонса;
3. ознакомиться с теоретическими основаниями и возможностями применения методики СПНС;
4. провести диагностику способов преодоления негативных событий с помощью методики СПНС и разработать психологическое заключение.
5. ознакомиться с методиками изучения ситуационного (опросник способов совладания Р. Лазаруса и С.Фолкман) и стилевого копинга-стресса (методика копинг-поведения стрессовых ситуаций Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера).

Материалы: Бланки (протоколы) методики «Опросник копинг-стратегий школьного возраста» и методики СПНС, опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман и методика копинг-поведения стрессовых ситуаций Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера.

Ход занятия:

1. Происходит обсуждение теоретических оснований, возможности применения «Опросника копинг-стратегий школьного возраста» П. Джонса для младших школьников и подростков. Предлагается осуществить процедуру диагностики младшего школьника и подростка с использованием «Опросника копинг-стратегий школьного возраста» П. Джонса (домашнее задание). Провести процедуру анализа индивидуальных результатов, сделать психологическое заключение.

2. Происходит обсуждение теоретических оснований, возможности применения методики СПНС для старшеклассников. Предлагается осуществить процедуру диагностики старшеклассника с использованием методики СПНС (домашнее задание), провести процедуру анализа индивидуальных результатов респондента, сделать психологическое заключение.

3. Студенты обмениваются протоколами опроса, разбиваются на три микрогруппы. Первая группа представляет результаты и обобщенные данные по младшим школьникам, вторая микрогруппа – по подросткам, третья – старшеклассникам. Делается сравнительный анализ данных, выявляются возрастные тенденции использования копинг-стратегий.

4. Обсуждаются теоретические основания, возможности применения опросника способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман и методики копинг-поведения стрессовых ситуаций Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера. Осуществляется процедура диагностики студента, написание интерпретаций и рекомендаций. В микрогруппах проводится процедура анализа

индивидуальных результатов респондента и психологического заключения.

5. Обсуждение итогов занятия.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих *знаний*:
теоретических оснований и возможностей применения «Опросника копинг стратегий школьного возраста» в работе с младшими школьниками и подростками;

теоретических оснований и возможностей применения методик СПНС в работе со старшекласниками;

возрастных особенностей использования копинг-стратегий,

теоретических оснований и возможностей применения методик Р. Лазаруса и С. Фолкман и методик копинг-поведения стрессовых ситуаций Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера;

умений:

применять «Опросник копинг стратегий школьного возраста» П. Джонса;
проводить методику СПНС для изучения способов преодоления негативных ситуаций в исследовательской и консультационной практике;

выявлять возрастные особенности использования копинг-стратегий.

изучать стилевой и ситуационный копинг стресса.

Материалы для лабораторного занятия №2

Опросник копинг-стратегий школьного возраста

(автор – П.Джонс, адаптация - В.М.Ялтонского, Н.А.Сироты)

Опросник содержит перечень из 25 способов преодоления (копинг-стратегий), которые используют дети младшего школьного и подростки при встрече с неприятными событиями.

Инструкция. Подумай, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события. Отметь в столбце те копинг-стратегии, которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя случаях.

| № | Копинг-стратегии | Отметка |
|---|---|---------|
| 1 | Остаюсь сам по себе, один | |
| 2 | Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев | |
| 3 | Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное | |
| 4 | Плачу и грущу | |
| 5 | Мечтаю, представляю себе что-нибудь | |
| 6 | Делаю что-то подобное | |
| 7 | Гуляю вокруг дома или по улице | |
| 8 | Рисую, пишу или читаю что-нибудь | |

| | | |
|----|---|--|
| 9 | Ем или пью | |
| 10 | Борюсь или дерусь с кем-нибудь | |
| 11 | Схожу с ума | |
| 12 | Бью, ломаю или швыряю вещи | |
| 13 | Дразню кого-нибудь | |
| 14 | Бегаю или хожу пешком | |
| 15 | Молюсь | |
| 16 | Прошу прощения или говорю правду | |
| 17 | Сплю | |
| 18 | Говорю сам с собой | |
| 19 | Говорю с кем-нибудь | |
| 20 | Думаю об этом | |
| 21 | Стараюсь забыть | |
| 22 | Стараюсь расслабиться, остаться спокойным | |
| 23 | Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде | |
| 24 | Смотрю телевизор, слушаю музыку | |
| 25 | Воплю и кричу | |

Опросник СПНС
«Способы преодоления негативных ситуаций»
(версия Бернского опросника «Способы преодоления критических ситуаций», адаптирована С.С. Гончаровой)

Разработанная версия Бернского опросника – опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) позволяет измерять способы и стратегии психологического преодоления негативных ситуаций и состоит из: 1) инструкции; 2) 25 утверждений; 3) пятипозиционной шкалы, позволяющей оценить частоту использования способов преодоления; 4) 5 шкал: «поиск поддержки», «повышение самооценки», «самообвинение», «анализ проблемы» и «поиск виновных»; 5) норм в «сырых» баллах; ключа перевода «сырых» баллов в стены по шкалам; 6) описания и интерпретации шкал.

Привлекательность использования опросника СПНС в диагностических целях обусловлена наличием высоких и удовлетворительных показателей психометрической оценки. Опросник СПНС отвечает требованиям надежности измерительного инструмента (ре-тестовая надежность – $r_s = 0,748$, $p < 0,01$; метод «расщепления» – между первой и второй половинами опросника – $r_s = 0,696$, $p < 0,05$, между четными и нечетными пунктами – $0,675$, $p < 0,05$; внутренняя надежность-согласованность (α -Кронбаха) – $0,707$, $p < 0,05$); валидности (корреляция с релевантным опросником (опросником Е.Нейм) – $r_s = 0,672$, $p < 0,01$). Опросник СПНС стандартизирован на выборке 307 человек. Факторная структура опросника СПНС получена с помощью метода главных компонент.

К преимуществам созданной версии Бернского опросника относятся: 1) адаптирована на отечественной выборке юношей и девушек; 2) авторские шкалы позволяют анализировать данные исходя из предпочитаемых

испытуемым стратегий преодолений, которые описаны по параметрам адаптивность—дезадаптивность, социальная желательность—нежелательность, во взаимосвязи с локусом контроля и механизмами психологических защит.

Описание шкал опросника СПНС.

К шкале «поиск поддержки» относятся пункты: обращение за поддержкой; солидарность; поиск выхода из ситуации (поиск информации и обращение к специалистам); пассивное сотрудничество; религиозность (обращение к Богу). Юноши и девушки, выбирающие в качестве доминирующей стратегию преодоления «поиск поддержки», характеризуются ведомостью и экстернальным локусом контроля. Низкие показатели по данной шкале свидетельствуют об изгнании социальных контактов в негативных ситуациях. У данной категории опрошенных может наблюдаться проблема взаимозависимости, сложностей в коммуникативной сфере, восприимчивость к ряду заболеваний. Стратегия «поиск поддержки» является одним из самых мощных копинг-ресурсов в преодолении негативных ситуаций: смягчает влияние негативных ситуаций, сохраняет здоровье и благополучие человека. В то же время, данная стратегия может иметь отрицательный эффект, который связан с ощущением беспомощности, зависимости от других с потерей у человека, находящегося в стрессовой ситуации, чувства контроля над ситуацией.

К шкале «повышение самооценки» относятся следующие пункты: повышение самооценки, игнорирование действительности, переключение внимания, оптимизм, принятие, сонор, внимание семье и друзьям, подавление чувств. Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что усилия человека, находящегося в стрессовой ситуации, направлены на повышение самооценки за счет акцента на прошлые успехи и достижения. Тем не менее, главные усилия прилагаются на уход из поля проблемной ситуации путем переключения внимания на что-то другое или кого-то другого (на семью и близких). Межличностные контакты, «принятие других» и участие в их жизни помогает справиться с негативной ситуацией, а также повысить свою самооценку. Таким образом, стремление человека в трудные минуты жизни погружаться в заботы о других людях свидетельствует об обесценивании собственных проблем и о желании укрепления самооценки. Шкала положительно коррелирует со шкалой «эмоциональный комфорт» опросника СПА. «Эмоциональный комфорт» достигается путем принятия ситуации как неизбежной, юмора и самоиронии, оптимистической позиции, через «преуменьшение её серьезности», а также подавления негативных чувств и контроля над ними. В негативной ситуации достаточно тяжело поддерживать оптимистическую позицию. Возможно, здесь речь идет о так называемом «наивном» или «нереалистичном» оптимизме, который возникает, когда человек прилагает *определенные усилия*, чтобы чувствовать себя хорошо.

К шкале «самообвинение» относятся пункты: самообвинение, смирение, пессимизм, «мыслительная жвачка», жалость к себе и возмущение.

Респондент, у которого превалируют показатели по данной шкале отличается «смирением». В стрессовых ситуациях на поведенческом уровне он склонен уходить от проблемы, отказываться от попыток исправить ситуацию. Основная активность разворачивается в когнитивной и эмоциональной сферах. Это проявляется в «постоянных мыслях о случившемся», которые сочетаются с пессимистическим отношением к происходящему. Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как состояние эмоционального дискомфорта. Он характеризуется «непринятием себя», склонен искать причину случившегося в себе, обвинять себя. Самообвинение носит характер возмущения и жалости к себе. В целом данная стратегия относится к дезадаптивным. В психологической литературе «самообвинение» рассматривается как пассивный и наименее эффективный способ преодоления негативных ситуаций. Стратегия положительно связана со стратегией «поиск виновных». В трехкомпонентной структуре опросника две компоненты объединены в одну – «возмущение и жалость к себе» таким образом, обе шкалы характеризуют эмоциональные стратегии преодоления, но имеют разную направленность: на себя («Я сам виноват, ничего лучшего я не заслуживаю») и на других («Виноваты другие»). В зависимости от того, как человек отвечает на вопрос «Кто виноват?», предпочтение отдается одной из двух стратегий преодоления.

Шкала «анализ проблемы»: анализ проблемы, уединение, поиск смысла, сохранение самообладания, относительность. Данная стратегия преодоления характеризуется как адаптивная. Респондент, у которого она преобладает отличается стремлением к уединению, цель которого обдумать возникшую проблемную ситуацию и найти выход. Проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности (нахождение смысла случившегося). Стратегия дает возможность обрести чувство контроля над ситуацией и над собственной жизнью в целом. В анализе проблемной ситуации присутствует сравнение себя с другими людьми, а также ситуациями, имевшими место в прошлом, это в частности помогает повысить самооценку и придает силы. Отношение к социальной поддержке можно охарактеризовать как «классическое отрудничество», то есть не поиск поддержки, а её принятие. Социальные контакты характеризуются доверием и принятием помощи: «доверяю людям способным оказать поддержку и помощь, они знают что делают». Данную стратегию выбирают личности со склонностью к доминированию и внутренним контролем. Эмоциональное состояние характеризуется как достаточно устойчивое, человек сохраняет самообладание, контролирует свои эмоции как наедине с собой, так и близкими.

В шкалу «поиск виновных» входят следующие пункты: поиск виновных, эмоциональная разрядка, жалость к себе и возмущение, отсутствие самообладания. Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что респондент ищет причину случившегося вовне. При этом отмечается

склонность направлять раздражение, злость и ярость на других. Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как дискомфортное, с присутствием постоянной «эмоциональной разрядки», жалости к себе, возмущения (плача, выражения печали, отчаяния, уныния, страха). Эмоции не контролируются ни наедине с собой, ни в присутствии друзей и близких. Респондент характеризуется снятием с себя ответственности за происходящее, перекладыванием её на других и на ситуацию в целом, а также снижением внутренних требований к нормам своего поведения. Данная стратегия относится к дезадаптивным. Её склонны выбирать личности с внешним контролем, неприятием себя и других, у которых среди защитных механизмов доминирует проекция и замещение.

Бланк опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС)

Инструкция: Подумай, что ты делаешь, когда случаются негативные ситуации (это ситуации, когда ты сталкиваешься с определенными трудностями, которые вызывают неприятные переживания, ты чувствуешь внутреннее напряжение и беспокойство). Ометь в бланке ответов (X) те способы преодоления, которые ты используешь в негативных ситуациях.

| № | Способы преодоления | Имеют место | | | | |
|----|---|-------------|-------|--------|-------|-------------|
| | | никогда | редко | иногда | часто | очень часто |
| 1. | Больше уделяю внимания и времени друзьям, своей семье | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Стремлюсь уединиться, чтобы обдумать свою ситуацию, найти выход | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Стремлюсь к разговору и общению с людьми, которые пережили то же, что и я | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Ищу информацию, которая касается ситуации или обращаюсь за помощью к специалистам (психологу, врачу, педагогу и т.д.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Ищу кого-то, кто может выслушать и понять, поддержать | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Стараюсь переключить внимание и думать о чем-нибудь другом | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Пессимистично оцениваю ситуацию, её последствия и свое состояние | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Принимаю ситуацию как нечто неизбежное: «То, что случилось - судьба» | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Стараюсь преуменьшить серьезность ситуации: «Не так уж все плохо, в сущности, мои дела идут хорошо» | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 10. | Стараюсь сохранять самообладание, контролирую свои эмоции как в общении с друзьями, так и наедине с собой | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Подшучиваю над собой (своим состоянием и ситуацией) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Пытаюсь разобраться в том, что произошло, анализирую ситуацию | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Сравниваю себя с другими людьми или свою ситуацию с ситуациями, имевшими место в прошлом | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Ищу поддержку в религии, обращаюсь к Богу | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Все время думаю о своей ситуации. Мысли заняты только ею | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Ищу смысл в случившемся: ситуация - шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки, ценности | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Положительно оцениваю свое поведение, вспоминаю прошлые успехи | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Жалею себя, возмущаюсь: "Почему именно я?", "Почему это случилось именно со мной?" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Выражаю чувства, вызванные ситуацией: печали, страха, злости, отчаяния, уныния. Плачу. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Подавляю в себе чувства, вызванные ситуацией. Делаю вид, что меня ситуация не беспокоит | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Уверяю себя в том, что ситуация может быть преодолена и все будет хорошо | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Доверяю людям, помогающим в преодолении ситуации: "Они знают, что делают" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Отказываюсь от попыток исправить ситуацию. "Думаю, что все бесполезно" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Обвиняю себя в случившемся: "Ничего лучшего я не заслуживаю", "Сам виноват". | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Ищу виновных, выражаю раздражение, злость, ярость по отношению к другим | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ключ к опроснику СПНС

| Наименование шкалы | Пункты, составляющие шкалу | Количество пунктов |
|----------------------|----------------------------|--------------------|
| Поиск поддержки | 3,4,5,14,22 | 5 |
| Повышение самооценки | 1,6,8,9,11,17,20,21 | 8 |
| Самообвинение | 7,15,18,23,24 | 5 |
| Анализ проблемы | 2,10,12,13,16 | 5 |
| Поиск виновных | -10,18,19,25 | 4 |

Для получения «сырых» показателей по шкале нужно просуммировать ответы респондента на каждый пункт, входящий в шкалу.

Пункт 18 входит в шкалы «самообвинение» и «поиск виновных»; пункт 10 - в шкалы «анализ проблемы» и «поиск виновных» (пункту 10 этой шкале присваиваются обратные значения

0 1 2 3 4).
4 3 2 1 0

Результаты стандартизации опросника СПНС

Психологические нормы (в баллах) по шкалам опросника СПНС

| № | Шкала | Стандартные оценки |
|---|----------------------|--------------------|
| | | M±σ |
| 1 | Поиск поддержки | 7,987±3,674 |
| 2 | Повышение самооценки | 15,766±4,459 |
| 3 | Самообвинение | 7,714±3,479 |
| 4 | Анализ проблемы | 11,733±3,081 |
| 5 | Поиск виновных | 6,212±2,965 |

Таблица перевода «сырых» баллов в стэны по шкалам опросника СПНС

| Уровни | Стэны | «сырые» баллы по шкалам | | | | |
|---------|-------|-------------------------|----------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | | Поиск поддержки | Повышение самооценки | Само-обвинение | Анализ проблемы | Поиск виновных |
| низкий | 1 | 0 | 3-7 | 0 | 2-5 | 0 |
| | 2 | 1-2 | 8-9 | 1-2 | 6-7 | 1 |
| | 3 | 3-4 | 10-11 | 3 | 8 | 2-3 |
| средний | 4 | 5-6 | 12-13 | 4-5 | 9-10 | 4 |
| | 5 | 7 | 14-15 | 6-7 | 11 | 5-6 |
| | 6 | 8-9 | 16-17 | 8-9 | 12-13 | 7 |
| | 7 | 10-11 | 18-20 | 10 | 14 | 8-9 |
| высокий | 8 | 12-13 | 21-22 | 11-12 | 15-16 | 10 |
| | 9 | 14-15 | 23-24 | 13-14 | 17 | 11-12 |
| | 10 | 16 и более | 25 и более | 15 и более | 18 и более | 13 и более |

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»
(адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера
«Coping Inventory for Stressful Situations», адаптация Т.Л. Крюковой)

Методика CISS была разработана одним из ведущих канадских специалистов в сфере психологии здоровья и клинической психологии Н.С. Эндлером в соавторстве с Д.А.Паркером в 1990 году. Она состоит из сорока восьми утверждений, которые группируются в три фактора. Каждый из трех факторов представлен шкалой из шестнадцати вопросов, третий фактор – избегание — имеет две субшкалы: отвлечение и социальное отвлечение.

CISS надежно измеряет три основных стиля совладания: стиль, ориентированный на решение задачи, проблемы (проблемно-ориентированный стиль, или копинг (ПОК), эмоционально-ориентированный стиль (ЭОК) и стиль, ориентированный на избегание (КОИ). В отечественном переводе методика получила название «КПСС – Копинг-поведение в стрессовых ситуациях – опросник обобщенных реакций».

Опросник прошел адаптацию и психометрическую проверку на отечественной выборке (210 взрослых людей в возрасте 27–50 лет, а также 150 студентов университета). Оценка надежности по внутренней согласованности шкал произведена с использованием α -коэффициента Кронбаха: для всего опросника $\alpha=0,876$; для шкалы ПОК – $\alpha=0,853$; для шкалы ЭОК – $\alpha=0,877$ и для шкалы КОИ – $\alpha=0,814$. Это высокие результаты (Н.С. Эндлер и Д.А. Паркер приводят значение коэффициента альфа, равное 0,73). Интеркорреляционные связи между утверждениями показали, что факторы не пересекаются между собой по содержанию, выявлена низкая корреляция вопросов (в диапазоне $r=0,13-0,28$), что подтверждает надежность опросника и свидетельствует о том, что содержащиеся в опроснике шкалы достаточно автономны относительно друг друга. Таким образом, опросник дифференцирует людей с различными стилями поведения в стрессовой ситуации и может применяться для диагностики совладающего поведения у взрослых людей.

Нематривая высокие оценки методики CISS западными специалистами и результаты адаптации на отечественной выборке, Т.Л.Крюкова отмечает, что методика имеет существенные ограничения. Данный опросник, безусловно, не отражает всей сложности и разнообразия реального совладающего поведения субъекта и диагностирует лишь вербализованное поведение, которое может отличаться от поведения человека в жизненных ситуациях. Поэтому требуется дальнейшая проверка результатов с помощью других методов.

Бланк методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Фамилия или шифр _____ Дата _____

Пол: М _ Ж __ Дата рождения: день _____ месяц _____ год _____

Род занятий _____ Образование _____

Семейное положение: состою в браке ___ не состою _____

(в том числе гражданском) _____

Вдова/вдовец _____ Разведен (а) _____

Дети _____ (в том числе неофициально) _____

Инструкция: Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, в кружочек одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

| Реакции | Никогда 1 | Редко 2 | Иногда 3 | Часто 4 | Очень часто 5 |
|--|--------------|------------|-------------|------------|------------------|
| 1. Лучше распределяю свое время | | | | | |
| 2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить | | | | | |
| 3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни | | | | | |
| 4. Стараюсь быть на людях | | | | | |
| 5. Виню себя за нерешительность | | | | | |
| 6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации | | | | | |
| 7. Погружаюсь в свою боль и страдания | | | | | |
| 8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации | | | | | |
| 9. Хожу по магазинам, но ничего не покупаю | | | | | |
| 10. Думаю о том, что для меня самое главное | | | | | |
| 11. Стараюсь больше спать | | | | | |
| 12. Иду куда-нибудь перекусить любимой едой | | | | | |
| 13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией | | | | | |
| 14. Испытываю нервное напряжение | | | | | |
| 15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше | | | | | |
| 16. Говорю себе, что это происходит не со мной | | | | | |
| 17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации | | | | | |
| 18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 19. Испытываю эмоциональный шок | | | | | |
| 20. Покупаю себе какую-нибудь вещь | | | | | |
| 21. Определяю курс действий и придерживаюсь его | | | | | |
| 22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить | | | | | |
| 23. Иду на вечеринку, в компанию | | | | | |
| 24. Стараюсь вникнуть в ситуацию | | | | | |
| 25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать | | | | | |
| 26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию | | | | | |
| 27. Обдумываю случившееся, и учусь на своих ошибках | | | | | |
| 28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся | | | | | |
| 29. Иду в гости к другу | | | | | |
| 30. Беспokoюсь о том, что я буду делать | | | | | |
| 31. Провожу время с дорогим человеком | | | | | |
| 32. Иду на прогулку | | | | | |
| 33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь | | | | | |
| 34. Сосредотачиваюсь на своих общих недостатках | | | | | |
| 35. Разговариваю с тем, чей совет особенно ценю | | | | | |
| 36. Анализирую проблему прежде чем реагировать на нее | | | | | |
| 37. Звоню другу | | | | | |
| 38. Испытываю раздражение | | | | | |
| 39. Решаю, что теперь важнее всего делать | | | | | |
| 40. Смотрю кинофильм | | | | | |
| 41. Контролирую ситуацию | | | | | |
| 42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать | | | | | |
| 43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы | | | | | |
| 44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации | | | | | |
| 45. Отыгрываюсь на других | | | | | |
| 46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации | | | | | |
| 48. Смотрю телевизор | | | | | |

Подсчет баллов для КПСС (Копинг-поведения в стрессовых ситуациях)

1. Для копинга, ориентированного на **решение задачи, проблемы** (проблемно-ориентированный копинг, или ПОК), суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47:

– Для копинга, ориентированного на **эмоции** (эмоционально-ориентированный копинг, или ЭОК), суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

– Для копинга, ориентированного на **избегание** (КОИ), суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

– Можно подсчитать субшкалу «**Отвлечение**», состоящую из 8 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 9, 11, 17, 18, 20, 40, 44, 48.

2. Субшкала «**Социальное отвлечение**» может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 4, 29, 31, 35, 37.

(Обратите внимание, что пункты шкалы «Избегание» 3, 23 и 32 не используются в субшкалах «Отвлечение» и «Социальное отвлечение».)

Эмпирические нормы опросника CISS при адаптации методики к русскоязычной выборке (получены Т.Л. Крюковой (2001))

| Название стилей/субшкал | Пол | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|--|-----|----------------|-----------------|-----------------|
| Проблемно ориентированный копинг ПОК | М | 31-52 | 53-65 | 66-79 |
| | Ж | 24-52 | 53-64 | 65-80 |
| Эмоционально ориентированный копинг ЭОК | М | 16-35 | 36-48 | 49-64 |
| | Ж | 20-37 | 38-51 | 52-76 |
| Копинг ориентированный на избегание КОИ | М | 17-34 | 35-45 | 46-64 |
| | Ж | 20-38 | 39-49 | 50-69 |
| Субшкала «Отвлечение» | М | 8-14 | 15-22 | 23-32 |
| | Ж | 8-16 | 17-22 | 23-32 |
| Субшкала «Социальное отвлечение» | М | 5-12 | 13-17 | 18-25 |

Опросник способов совладания

(адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк методики «Ways of Coping Questionnaire» - WCQ Р. Лазарус и С. Фолкман)

К самым известным методам *интериндивидуального* подхода относится опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire - WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман. Авторы предположили, что копинг имеет две важнейшие функции, а именно: регулирование отрицательных эмоций (эмоционально-фокусированный копинг) и изменение ситуации, вызывающей дистресс, к лучшему (проблемно-фокусированный копинг). Оба типа совладания используют когнитивные и поведенческие модальности. Исследователи разработали две широко используемые методики: Ways of Coping Checklist – WCC (1980) и Ways of Coping Questionnaire - WCQ (1985). Методика WCC, или Опросник способов совладания (ОСС) создавалась на основе пересмотра первой методики в 1985-1988 гг. Авторы сообщили о работе по повышению внутренней согласованности шкал путем увеличения выборки и совершенствования факторного анализа данных. Изменились названия шкал и количество вопросов (с 66 до 50).

Данная методика считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Поздний вариант 1988 г. состоит из 50 вопросов и имеет 8 эмпирически полученных шкал: конфронтативный копинг; поиск социальной поддержки; планирование решения проблемы; самоконтроль; дистанцирование; позитивная переоценка; принятие ответственности; бегство—избегание, включающая фантазирование, еду, алкоголь, курение, наркотики или лекарства.

Данные шкалы разделяют на три группы по таким основным критериям как решение проблемы, поиск и использование социальной поддержки, регулирование эмоций: планирование решения проблемы; поиск социальной поддержки; шесть эмоционально-фокусированных шкал.

Методика WCQ относится к интериндивидуальным многомерным, ориентированным на ситуацию, опросникам. Поэтому ее характеризует своеобразие инструкции для испытуемых: их обычно просят припомнить недавнее (произошедшее за последнюю неделю/месяц) стрессовое событие или ситуацию из реальной жизни и то, как они с ним (с ней) справились. Методика измеряет ситуационно-специфическое поведение (аналогичное переменной «реактивная тревожность»), поэтому количество извлеченных факторов изменяется от выборки к выборке и от стрессора к стрессору. Другим несовершенством методики считается то, что она слабо учитывает теоретически пересекающиеся взаимоотношения между шкалами. Н.С. Эндлер и Д.А. Паркер отмечают, что эта методика не получила достаточной эмпирической поддержки в исследованиях и имеет относительно слабую надежность шкал.

Адаптация методики WCQ для русско-язычной выборки, была проведена Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк, статистический анализ результатов

производился М.С. Замышляевой при помощи пакета Statistica 6.0. Выборка для адаптации состояла из 600 испытуемых: 234 респондента мужского пола; 366 – женского пола. Средний возраст испытуемых – 25,9 лет. Среди них исследователи выделили две группы испытуемых: первая – до 20 лет (219 человек, средний возраст респондентов – 16,6 лет); вторая группа состояла из взрослых респондентов старше 20 лет (381 человек, средний возраст респондентов – 35,3 лет).

Подсчет согласованности шкал (внутренней consistency) методом вычисления коэффициента альфа Кронбаха для выборки взрослых испытуемых дал следующие результаты: шкала. *Конфронтативный coping* - $\alpha=0,39$; шкала. *Дистанцирование* - $\alpha=0,57$; шкала. *Самоконтроль* - $\alpha=0,52$; шкала. *Поиск социальной поддержки* - $\alpha=0,56$; шкала. *Принятие ответственности* - $\alpha=0,47$; шкала. *Бегство—избегание* - $\alpha=0,52$; шкала. *Планирование решения проблемы* - $\alpha=0,62$; шкала. *Положительная переоценка* - $\alpha=0,59$.

Известно, что минимально приемлемый уровень α -коэффициента в опросниках, измеряющих совладающее поведение как диспозицию или стиль, связанный с устойчивыми личностными чертами – КПСС, обычно равен «0,65». Для интериндивидуальных опросников допускаются более низкие значения Кронбаха (примерно 0,55). Авторы отмечают, что результаты исследования показали не очень высокую согласованность шкал (особенно шкалы «Конфронтативный coping»), поэтому данный факт заставляют продолжать усилия по улучшению психометрических качеств данного инструментария.

| | Оказавшись в трудной ситуации, я ... | никогда | редко | иногда | часто |
|----|--|---------|-------|--------|-------|
| 1 | ... сосредотачивался на том, что мне нужно было сделать дальше - на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ... говорил с другими, чтобы побольше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ... критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ...надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ...смирился с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ...вел себя так, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ...старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 11 | ...пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ...спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ...во мне возникала потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ...пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ...обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ...менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ...извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ...составлял план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ...старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ...понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ...набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ...рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | ...находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ...вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ...что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ...в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ...отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ...говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ...стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ...вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 39 | ...пользовался прошлым опытом — мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ...знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ...отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ...я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ...находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ...что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ...молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | ...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

Ключ и характеристика шкал опросника:

- *конфронтативный coping*, характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску (пункты 2, 3, 13, 21, 26, 37);
- *поиск социальной поддержки* или усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других (4, 14, 17, 24, 33, 36);
- *планирование решения проблемы* или произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы (1, 20, 30, 39, 40, 43);
- *самоконтроль* или усилия по регулированию своих чувств и действий (6, 10, 27, 34, 44, 49, 50);
- *дистанцирование* или когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость (8, 9, 11, 16, 32, 35);
- *положительная переоценка*: усилия по созданию положительного значения, фокусирование на росте собственной личности, включает также религиозное измерение (15, 18, 23, 28, 29, 45, 48);
- *принятие ответственности*: признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения (пункты 5, 19, 22, 42);
- *бегство—избегание*: мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы, а не дистанцирование от нее (пункты 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47).

Обработка результатов

При обработке полученных данных за каждый вариант ответа начисляются определенные баллы:

1. вариант «никогда» – 0 баллов;
2. вариант «редко» – 1 балл;
3. вариант «иногда» – 2 балла;
4. вариант «часто» – 3 балла.

После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале. Для интерпретации результатов используются тестовые нормы, приведенные в таблице.

Тестовые нормы опросника WCC

| Копинг –стратегии | Низкие значения | | Средние значения | | Высокие значения | |
|-------------------------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| | а | б | а | б | а | б |
| Конфронтативный копинг | от 1 до 6 | от 0 до 7 | от 1 до 11 | от 3 до 11 | от 12 до 17 | от 12 до 16 |
| Дистанцирование | от 1 до 6 | от 1 до 7 | от 1 до 11 | от 8 до 11 | от 12 до 17 | от 12 до 16 |
| Самоконтроль | от 4 до 11 | от 1 до 10 | от 12 до 16 | от 11 до 15 | от 17 до 21 | от 16 до 19 |
| Поиск социальной поддержки | от 0 до 7 | от 0 до 7 | от 8 до 13 | от 8 до 13 | от 14 до 18 | от 14 до 17 |
| Принятие ответственности | от 0 до 5 | от 0 до 5 | от 6 до 9 | от 6 до 9 | от 10 до 12 | от 10 до 12 |
| Бегство-избегание | от 5 до 7 | от 1 до 7 | от 8 до 13 | от 8 до 14 | от 14 до 23 | от 15 до 22 |
| Планирование решения проблемы | от 2 до 10 | от 3 до 9 | от 11 до 15 | от 10 до 13 | от 16 до 18 | от 14 до 18 |
| Положительная переоценка | от 3 до 9 | от 1 до 9 | от 10 до 15 | от 10 до 14 | от 16 до 21 | от 15 до 19 |

Примечание: а - выборка старше 20 лет; б - выборка младше 20 лет

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Диагностика посттравматического стресса и травматических переживаний у детей (2 часа)

Цель: изучить методики диагностики посттравматического стресса и травматических переживаний у детей.

Задачи:

1. ознакомиться с теоретическими основаниями и возможностями применения «Полуструктурированного интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей»;
2. разработать рекомендации на основании анализа «Полуструктурированного интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей»;
3. ознакомиться с теоретическими основаниями и возможностями применения «Родительской анкеты для оценки травматических переживаний детей»;
4. провести диагностику травматических переживаний детей на основании использования родительской анкеты.

Материалы: Бланки (протоколы) методики «Полуструктурированного интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей», «Родительской анкеты для оценки травматических переживаний детей»; учебно-методическое пособие «Соплавающее поведение: теория, диагностика и результаты исследования»; электронный каталог «Копинг» методического обеспечения дисциплины.

Ход занятия:

1. Студенты знакомятся с теоретическими основаниями и возможностями методики «Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей», «Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей», с инструкциями, правилами обработки данных, результатами исследований с использованием методик.
2. Студенты проводят полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей на одном испытуемом. Осуществляют количественный и качественный анализ полученных результатов.
3. Проводит «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» на одном испытуемом (домашнее задание). Осуществляют количественный и качественный анализ полученных результатов.
4. В микрогруппах осуществляется проведение процедуры анализа индивидуальных результатов респондента и психологических заключений.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих *знаний*: теоретических оснований и возможностей использования методик «Полуструктурированного интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей», «Родительской анкеты для оценки травматических переживаний детей»;

умений:

проводить диагностику с использованием методик «Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей», «Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей»;

анализировать количественно и качественно результаты диагностики по выявлению признаков посттравматического стресса у детей и их травматических переживаний.

Материалы для лабораторного занятия №2

Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей (ПК-3/ПК-4)

ФИО _____
 Пол _____ Возраст _____ Дата _____

| | | |
|---|---------|-----|
| Неполная семья | Возраст | лет |
| Развод родителей | Возраст | лет |
| Дисгармоничная семья | | |
| _____ | | |
| _____ | | |
| Автомобильная катастрофа | Возраст | лет |
| Другая катастрофа (несчастный случай) | Возраст | лет |
| Пожар | Возраст | лет |
| Стихийное бедствие | Возраст | лет |
| Серьезное физическое заболевание | Возраст | лет |
| Длительная или повторная госпитализация | Возраст | лет |
| Физическое насилие | Возраст | лет |
| Сексуальное домогательство или насилие | Возраст | лет |
| Смерть близкого человека | Возраст | лет |
| Пребывание в зоне военных действий | Возраст | лет |
| Пребывание в качестве заложника | Возраст | лет |
| Другое травмирующее событие (уточните) | Возраст | лет |
| _____ | | |

Критерий А

| № | Критерий | Вопрос | Допустимые объяснения | Кодировка ответов |
|-----|----------|--|--|--|
| 1. | А | Чувствовал ли ты ужас, когда это происходило? | Очень сильный страх | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 2. | А | Чувствовал ли ты, что ты не можешь ничего изменить? | | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 3. | А | Чувствовал ли ты, что никто не может тебе помочь в этой ситуации? | | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 4. | А | Чувствовал ли ты отвращение, когда это происходило? | Казалось ли тебе происходящее в тот момент неприятным, противным? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 5. | А | Был ли ты более раздражительным, более подвижным сразу после того, как это произошло? | | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 6. | В | Ты вспоминаешь о том, что случилось тогда? Если «Да», то как часто? | | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 7. | В | Ты рассказываешь кому-то об этих воспоминаниях? Если «Да», то как часто? Если «Нет», то не рассказываешь потому, что не вспоминаешь? | Ты не рассказываешь об этих ситуациях, потому что не вспоминаешь о них или тебе не хочется кому-то о них рассказывать? | Нет = 0 1 раз = 1 Вспоминает, но не рассказывает = 1 Более 1 раза = 2 |
| 8. | В | Ухудшается ли твое самочувствие, когда что-то напоминает тебе о том, что случилось тогда? | Например, у тебя начинает сильнее биться сердце, учащается дыхание, потеют руки, болит голова. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 9. | В | Ты забывал когда-нибудь об этой ситуации, когда тебе совсем не хотелось о ней думать? Если «Да», то как часто? | Как будто эти мысли сами вторгаются в твое сознание | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 10. | В | Ты представлял себе эту ситуацию после случившегося? Если «Да», то как часто? | Видел ли ты ее снова в своем воображении как картинку или фильм? | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 11. | В | Ты рисовал эту ситуацию или что-то, что связано с ней? Если «Да», то как часто? | | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| 12. | В | Бывает ли так, что неприятные чувства, которые ты тогда переживал, возникали у тебя снова, как если бы та ситуация повторилась и ты опять вернулся в то время? Если «Да», то как часто? | На какое-то время кажется, будто время повернулось назад, и ты снова там, и это снова происходит с тобой. | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 13. | В | Случалось ли с тобой такое, что ты начинал вести себя так, как если бы та ситуация повторилась вновь? Если «Да», то как часто? | Бывает ли, что ты ведешь себя так, как будто какая-то неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторяется? | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 14. | Д | Бывает ли тебе трудно заснуть? Если «Да», то как часто? | Лежишь в постели, пытаешься заснуть, но сон не приходит. | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 15. | Д | Бывает ли, что ты вдруг просыпаешься ночью? Если «Да», то как часто? | Без особой причины. | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 16. | Д | Бывает ли, что ты просыпаешься слишком рано утром? Если «Да», то как часто? | Просыпаешься сам, без будильника, часов в пять или шесть, а мог бы еще какое-то время поспать. | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 17. | Д | Стали ли тебе снится неприятные сны, кошмары? Если «Да», то как часто? | Спустя некоторое время после того, что случилось. | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 18. | В | Снились ли тебе сны о том, что произошло тогда? Если «Да», то как часто? | | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 19. | Ф | Кажется ли тебе, что последнее время ты разучился делать то, чему ты научился за последние несколько лет? | Спустя некоторое время после того, что случилось. | Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2 |
| 20. | Д | Реагируешь ли ты, когда слышишь неожиданный или громкий звук? | Стал ли ты реагировать на такие звуки сильнее, чем до случившегося? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 21. | Д | Стал ли ты более раздражительным? | Спустя некоторое время после того, что случилось. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 22. | Д | Стал ли ты чаще ссориться с другими людьми? | Спустя некоторое время после того, что случилось. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 23. | С | Стараешься ли ты держаться на расстоянии от друзей и одноклассников? | Спустя некоторое время после того, что случилось, бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от своих друзей? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |

| | | | | |
|-----|---|--|--|----------------------------------|
| 24. | F | Тебе трудно оставаться наедине с друзьями и одноклассниками? Было ли такое до случившегося? | Когда, например, в классе, или в каком-то другом месте остается только один человек и ты. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 25. | C | Ты стараешься держаться на расстоянии от взрослых? * | Спустя некоторое время после того, что случилось, бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от родителей и учителей? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 26. | F | Тебе трудно оставаться наедине с учителями? | Спустя некоторое время после того, что случилось. Когда, например, в классе, или в каком-то другом месте остается только учитель и ты. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 27. | F | Тебе трудно оставаться наедине с родителями? | Спустя некоторое время после того, что случилось. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 28. | C | Бывает, что ты стараешься избежать чего-либо, что напоминает тебе о каком-то неприятном происшествии? | | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 29. | C | Стараешься ли ты избегать действий, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)? | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 30. | C | Стараешься ли ты избежать мест, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)? | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 31. | C | Стараешься ли ты избегать общения с людьми, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)? | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 32. | C | Стараешься ли ты не думать о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)? | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 33. | C | Стараешься ли ты избегать разговоров, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)? | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |
| 34. | F | Стало ли тебе сложнее выполнять свои обязанности (работу по дому)? | Было ли тебе раньше легче, например, убирать за собой свои вещи, помогать родителям? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2 |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---------------------------------|
| 35. | F | Тебе требуется больше времени, чем раньше, чтобы выполнить свои обязанности (работу по дому)? | Спустя некоторое время после того, что случилось. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да=2 |
| 36. | F | Стало ли тебе сложнее понимать, узнавать новые вещи (учиться) после случившегося? | | Нет = 0 Не знаю = 1 Да=2 |
| 37. | D | Стала ли твоя память в последнее время хуже после того, что произошло? | Стало ли тебе сложнее запоминать разные вещи? | Нет = 0 Не знаю = 1 Да =2 |
| 38. | D | Стало ли тебе сложнее сосредоточиться спустя некоторое время после того, что случилось? | | Нет = 0 Не знаю = 1 Да =2 |
| 39. | D | Стало ли тебе сложнее долго сидеть спокойно на одном месте? | | Нет = 0 Не знаю = 1 Да =2 |
| 40. | C | Кажется ли тебе, что окружающий мир стал выглядеть или звучать по-другому после того, что произошло? | Как будто все изменилось в мире, к которому ты привык, кажется тебе не таким, как раньше. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да =2 |
| 41. | C | Можешь ли ты себя представить взрослым, старым? | Легко ли тебе представить, что у тебя будут работа, дети? | Нет = 2 Не знаю = 1 Да=0 |
| 42. | C | Изменились ли в последнее время твои представления о будущем? | После того, что случилось, ты видишь его по-другому. | Нет = 0 Не знаю = 1 Да =2 |

Обработка результатов.

Проводится подсчет баллов по каждому из критериев.

Вопросы 1-5, 6, 20-40, 42 оцениваются как 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «нет».

Вопросы 7, 8, 9-19 оцениваются как 2 балла за ответ «да», чаще, чем 1 раз за последний месяц», 1 балл за ответ «да», 1 раз за последний месяц» и 0 баллов за ответ «нет, никогда».

Вопрос 41 оценивается как 2 балла за ответ «нет», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «да».

Критерию А соответствуют вопросы 1; 2; 3; 4; 5.

Критерию В соответствуют вопросы. 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 18.

Критерию С соответствуют вопросы 23; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 40; 41; 42.

Критерию Э соответствуют вопросы. 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 37; 38; 39.

Критерию F соответствуют вопросы. 19; 24; 26; 27; 34; 35; 36.

Общий индекс посттравматической реакции оценивается суммированием баллов по критериям В, С, D, F.

Групповые нормы по полуструктурированному интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей

| Уровни | A | B | C | B | F | Общий индекс ПИВППСД |
|--------------|------|------|-------|-------|-----|----------------------|
| Низкий | 0—1 | 0—2 | 0—3 | 0—4 | 0—1 | 0—10 |
| Средний | 2—5 | 3—7 | 4—10 | 5—11 | 2—5 | 11—33 |
| Высокий | 6—10 | 8—14 | 11—18 | 12—19 | 6—8 | 33—55 |
| Сверхвысокий | | >14 | >18 | >19 | >9 | >60 |

Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей

Инструкция. *Уважаемые родители!*

Заполнение анкеты начните с указания вида психологической травмы, возможно, перенесенной Вашим ребенком. Независимо от того, были ли в жизни Вашего ребенка травматические случаи, перейдите к заполнению следующей части анкеты. Она состоит из двух таблиц. Первая включает пять вопросов, описывающих поведение ребенка непосредственно после травмы. Если в жизни Вашего ребенка не было травматических случаев, то Вам ее заполнять не надо. Вторая таблица, состоящая из тридцати вопросов, описывает поведение ребенка в течение последнего месяца. Даже если Ваш ребенок не переживал травматических случаев, тем не менее, пожалуйста, заполните эту часть анкеты.

На каждое утверждение выберите один из трех вариантов ответов. Если Вы считаете, что утверждение не отражает поведение Вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Нет». Если Вы сомневаетесь, или не можете точно вспомнить, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Скорее да». Если Вы считаете, что утверждение точно описывает поведение Вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Да».

Спасибо за сотрудничество.

ФИО ребенка _____ Возраст _____ Пол М Ж

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) _____

Возможно, что Ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику? Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и возраст Вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже:

| | | |
|---------------------------------------|---------------|-----------|
| Автомобильная катастрофа | Возраст _____ | _____ лет |
| Другая катастрофа (несчастный случай) | Возраст _____ | _____ лет |
| Пожар | Возраст _____ | _____ лет |
| Стихийное бедствие | Возраст _____ | _____ лет |
| Серьезное физическое заболевание | Возраст _____ | _____ лет |

| | | |
|---|---------|-----|
| Длительная или повторные госпитализации | Возраст | лет |
| Физическое насилие | Возраст | лет |
| Сексуальное домогательство или насилие | Возраст | лет |
| Смерть близкого человека | Возраст | лет |
| Пребывание в зоне военных действий | Возраст | лет |
| Пребывание в качестве заложника | Возраст | лет |
| Другое травмирующее событие (уточните) | Возраст | лет |

Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с Вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли Вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т.д.)

Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте галочки в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для Вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них.

Сразу после травмы:

| № | Утверждение | Нет | Скорее да | Да |
|----|--|-----|-----------|----|
| 1. | Ребенок чувствовал ужас (очень сильный страх) | | | |
| 2. | Ребенок чувствовал отвращение | | | |
| 3. | Ребенок чувствовал себя беспомощным | | | |
| 4. | Ребенок был возбужденным. Он был гиперактивным, трудно контролируемым, импульсивным | | | |
| 5. | Поведение ребенка стало отличаться от обычного: оно стало менее организованным, менее осмысленным. | | | |

В течение последнего месяца:

| № | Утверждение | Нет | Скорее | Да |
|----|---|-----|--------|----|
| 1. | Ребенок рассказывает о неприятных воспоминаниях о событии | | | |
| 2. | Ребенок легко пугается. Например, сильно вздрагивает, когда слышит неожиданный или громкий звук | | | |
| 3. | Ребенок расстраивается, когда вспоминает о событии | | | |
| 4. | Ребенок кажется «оцепеневшим» (его эмоции не видны) | | | |
| 5. | Ребенок избегает действий, которые напоминают ему о событии | | | |
| 6. | Ребенок кажется злым или раздражительным | | | |
| 7. | Ребенку трудно вспомнить детали случившегося | | | |
| 8. | У ребенка появились проблемы со сном или засыпанием | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 9. | Кажется, что ребенок старается держаться на расстоянии от других людей | | | |
| 10. | Ребенку трудно оставаться наедине с друзьями, одноклассниками, учителями | | | |
| 11. | Ребенок делает вещи, которые были свойственны ему в младшем возрасте: например, сосет большой палец, просится спать с родителями, появился энурез и т. д. | | | |
| 12. | Ребенок говорит, что у него возникают такие же чувства, как если бы событие произошло снова | | | |
| 13. | Ребенок суетлив и не может сидеть спокойно | | | |
| 14. | Ребенок избегает мест, которые напоминают ему о случившемся | | | |
| 15. | Ребенку трудно оставаться наедине с членами семьи | | | |
| 16. | Ребенок стал сильно смущаться, когда в его присутствии обсуждают проблемы пола | | | |
| 17. | Кажется, что ребенок находится на грани нервного срыва | | | |
| 18. | Кажется, что ребенок ошеломлен или одурманен | | | |
| 19. | Бывает, что ребенок ведет себя так, как если бы событие произошло снова | | | |
| 20. | У ребенка проблемы с оценкой времени. Он может спутать время суток, день недели или перепутать время, когда произошло какое-то событие | | | |
| 21. | Ребенок избегает разговоров о случившемся | | | |
| 22. | Ребенку снятся плохие сны | | | |
| 23. | Ребенок жалуется на плохое физическое самочувствие, когда что-то напоминает ему о событии. Например, у него возникает головная или зубная боль, затрудненное дыхание и т. д. | | | |
| 24. | Ребенку стало трудно справиться с обычной деятельностью (школьные занятия, работа по дому) | | | |
| 25. | Ребенок играет в случившееся (он проигрывает событие, рисует или придумывает) | | | |
| 26. | Ребенок кажется заторможенным. Ему требуется больше времени, чем раньше, на обычные действия | | | |
| 27. | Ребенок говорит о том, что окружающий мир выглядит непривычно. Например, вещи стали выглядеть или звучать по-другому | | | |
| 28. | Ребенок избегает людей, которые напоминают ему о событии | | | |
| 29. | У ребенка возникли проблемы с концентрацией внимания | | | |
| 30. | Ребенок говорит, что не хочет думать о случившемся | | | |

Обработка результатов.

Проводится подсчет баллов отдельно по каждой из шкал, а также отдельно по вопросам первой и второй таблиц. Ответы родителей оцениваются следующим образом: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «скорее да» и 0 баллов за ответ «нет»

Критерию А (немедленное реагирование) соответствуют вопросы: 1—5 таблицы 1.

Критерию В (навязчивое воспроизведение) соответствуют вопросы 1, 3, 12, 19, 22, 23, 25 таблицы 2.

Критерию С (избегание) соответствуют вопросы 4, 5, 7, 9, 14, 16, 18, 20, 21, 26, 27, 28, 30 таблицы 2.

Критерию D (возросшая возбудимость) соответствуют вопросы 2, 5, 8, 13, 17, 29 таблицы 2.

Критерию F (нарушения функционирования) соответствуют вопросы 10, 11, 15, 24 таблицы 2.

Общий уровень посттравматических симптомов – вопросы 1—30 таблицы 2.

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ (6 часов)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 4.6. *Психологическая помощь в ситуации супружеской измены* (6 часов)

Цель: определить стратегии и тактики психологической помощи в ситуации супружеской измены.

Задачи:

1. отработать в моделируемой ситуации схему психологического консультирования супружеской измены (по А.Н. Волковой);
2. сформулировать психологические рекомендации «обманутому» партнеру;
3. ознакомиться с процедурами и техниками психологической помощи в ситуации супружеской измены;
4. осуществить анализ конкретных ситуаций по проблеме супружеских измен.

Материалы: карточки с конкретными ситуациями по проблеме.

Ход занятия:

1. Студенты разбиваются на три микрогруппы, получают на карточках конкретные ситуации по проблеме супружеских измен. Необходимо определить локус жалобы, обосновать возможную причину супружеских измен, продумать комплекс проясняющих ситуацию вопросов и стратегию работы с «обманутым» партнером. Результаты обсуждения в микрогруппах представляются на группу. Строится совместное обсуждение.
2. Одна из ситуаций моделируется (консультант-клиент) по схеме психологического консультирования супружеской измены (по А.Н.Волковой).
3. Студентам задается конкретная ситуация. Проводится моделирование ситуации (консультант-клиент) с использованием техники «конструктивный спор», строится обсуждение в группе.

4. Студенты получают карточки с конкретными ситуациями по проблеме. Необходимо ответить на письмо, пришедшее на сайт психологу. Затем строится обсуждение возможных вариантов ответов.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих *знаний*: особенностей реакций клиентов, переживающих ситуацию измены; задач консультирования в ситуации супружеской измены; схемы психологического консультирования супружеской измены (по А.Н.Волковой);

умений:

выявлять возможные причины супружеских измен; работать со схемой психологического консультирования по А.Н. Волковой («конструировать» картину измены; исследовать личностные особенности участников супружеской измены, в первую очередь «жертвы»; выбирать методы психологического воздействия с целью оптимизации работы клиента над проблемой);

применять в практике работы технику «конструктивный спор» и другие; строить взаимодействие в моделируемой ситуации.

Материалы для лабораторного занятия №4-6

Техника «конструктивный спор»

Одной из методик супружеской психотерапии является конструктивный спор (Kratochvil S., 1995), который, в свою очередь, является модификацией приема «честная борьба» (Bach G., Wygen P., 1969). Суть методики заключается в том, что супругам предоставляется возможность открыто и нетравматично обмениваться информацией об имеющихся трудностях во взаимоотношениях, осознаваемых и подавляемых чувствах и желаниях, противоречиях и выполнении семейных функций.

Разработаны правила проведения конструктивного спора:

1. Этот метод может использоваться супругами для исследования своих разногласий только после подготовки в группе супружеских пар, состоящей из 8-12 человек (не менее 6 занятий продолжительностью 2 часа).

2. Правило «места и времени». Проводить конструктивный спор нужно в отдельной комнате без эмоционально заинтересованных свидетелей – детей, других родственников. Последствия спора непредсказуемы, и «конструктивная ссора» может трансформироваться в психотравмирующий диалог супругов.

3. Конструктивный спор должен быть максимально приближен во времени к конфликтной ситуации.

4. Инициатор спора сообщает партнеру о своем намерении спорить и о предмете разговора.

5. Спор должен быть конкретным, имеющим цель совместными усилиями решить проблему, а не наказать партнера.

Основные характеристики конструктивного спора: реализм, конкретность, открытость, честность, ответственность, юмор, акцент внимания участников на необходимости обратной связи. Участники соблюдают правила «честной игры»: их высказывания отражают чувства в ситуации «здесь и теперь», они воздерживаются от обобщений, актуализации прошлых обид и злости, от аргументов, направленных на «слабое место» партнера, критики родственников, пользуются описательным безоценочным языком.

Кратохвил выделил 3 фазы конструктивного спора: вводную (А), среднюю (Б), финальную (В) и сформулировал правила для каждого этапа. В фазе А правилом является: «Дай знать, что хочешь спорить и назови предмет спора», в фазе Б – «Скажи, что думаешь о поведении партнера, отреагируй и критикуй», в фазе В – «Признай свои ошибки и найди положительное в партнере». Продолжительность конструктивного спора не должна превышать 10-15 минут, а финальной фазы – 1,5-2 минуты. Психотерапевт дает команду заканчивать спор и выполнять требование финальной фазы. Партнеры завершают конструктивный спор рукопожатием.

Ситуации для анализа

Ситуация 1. «Моя история – банальней не бывает: я, муж и... любовница. Ни разу не видела ее в лицо и большого желания не испытываю. Просто знаю – она есть, причем уже давно. Лет пять, наверно, дышит мне в затылок. Обернуться и поймать ничего не стоит. А зачем? Пусть будет. В материальном отношении я – обеспеченная женщина, быт налажен, дом обустроен, есть дача, машина, работа, хоть и не денежная, зато для души. Разводиться не собираюсь, муж тоже. У нас дети. Да и зачем отдавать кому-то то, что давно и безоговорочно принадлежит только нашей семье? Я не думаю, что нормальная прагматичная женщина...»

Любовь прошла, остались привязанность и трезвый расчет: после сорока бессмысленно начинать жизнь сначала и терять то, что нажито. У нас с мужем не бывает скандалов, мы уважаем право каждого на личную жизнь. Есть и есть семья. А любовь... Не встретила я еще ни одной супружеской пары, которой удалось бы надолго сохранить это чувство в браке. Покажите мне мужчину, который не изменял бы своей жене. Кругом сплошные любовные треугольники...»

1. Как вы относитесь к взглядам женщины на брак и на измену мужа? Права ли она в том, что большинство семей живут так же?

2. Можно ли говорить о том, что ей удалось сохранить семью, если нет эмоциональной близости между супругами и только материальный расчет удерживает их от развода?

3. Какие перспективы у такого брака?

Ситуация 2. «Когда мы начали встречаться, я знала, что он женат. Но говорила себе: ну и пусть, он же не виноват, что встретил меня так поздно.

Зато когда он со мной – он только мой. И эти часы – наши. Какие это были сумасшедшие часы! Жаль только, что встречались мы не так часто, как хотелось бы. Перед свиданием с ним я начинала дрожать от нетерпения – скорей бы пришел, скорей бы обнял! Иногда казалось, что просто не доживу...

Однажды он вернулся из командировки и подарил мне флакон французских духов. Пока он мылся в душе, я заглянула в его кейс. Зачем? Сама не знаю. Наверно, хотелось увидеть ту часть его жизни, которую он от меня так тщательно скрывает. В кейсе лежал точно такой же флакон. Значит, у нас с ней будет одинаковый запах. Очень удобно – теперь она не уличит его в том, что от него пахнет чужими духами. И мне стало так обидно, так горько! Почему я должна прятаться, таиться? Почему даже не могу позвонить ему, когда хочется услышать его голос? Он для меня самый любимый, самый близкий человек. Но у меня нет никакой надежды на то, что в нашей жизни что-то изменится. Он никогда не уйдет от жены. А для меня у него всегда найдется в кейсе запасной флакончик духов...»

- 1. В чем проблема женщины, полюбившей женатого мужчину?*
- 2. Есть ли у нее перспективы в развитии отношений с ним?*
- 3. Что вы могли бы предложить ей в сложившейся ситуации?*

Ситуация 3. «Я замужем пятнадцать лет и вот случайно узнала, что муж мне изменяет. Подозрения у меня возникли давно, но не было уверенности, пока недавно подруга не призналась мне, что ей давно обо всем известно. Естественно, я устроила мужу скандал, но он упрямо все отрицает. Стоит ли мне ради сохранения семьи сделать вид, что ничего не случилось, и надеяться, что он одумается?»

- 1. Как вы оцениваете поведение мужа в сложившейся ситуации? Следовало ли ему признаться в супружеской неверности? Обоснуйте свой ответ.*
- 2. Права ли подруга, сообщившая жене о наличии внебрачной связи у ее мужа?*
- 3. Какой выход из сложившейся ситуации вы могли бы предложить жене? Стоит ли ей добиваться признания мужа? Имеет ли смысл делать вид, что ничего не случилось, в надежде на прекращение сексуальной связи мужа на стороне?*
- 4. Как, по вашему мнению, могут развиваться отношения в этой супружеской паре?*

Ситуация 4. «Мы с мужем прожили вместе почти двадцать лет, у нас четверо детей. Вдруг он признается мне, что месяц назад, когда был в командировке, переспал с другой. Я никогда бы ни о чем не догадалась, но он сам во всем признался. Он вернулся из поездки очень подавленный, словно в чем-то виноватый передо мной; несколько раз я спрашивала, в чем дело, наконец он все рассказал. Естественно, я расстроилась. Он говорит, что ни о чем таком и не думал, что „все вышло само собой» и, следовательно, „это ничего не значит». Он что, думает меня этим

успокоить? Не знаю, может быть, я слишком старомодна и мнительна, но чувствую себя оскорбленной».

1. О какой разновидности супружеских измен идет речь? Насколько они опасны для брака?

2. Правильно ли поступил муж, что сам признался жене в супружеской неверности?

3. Права ли женщина, которой трудно понять мужа и простить ему сексуальное приключение? Что вы могли бы порекомендовать ей в этой непростой для семьи ситуации?

Ситуация 5. «У моего мужа три года продолжалась тайная связь, пока недавно, вернувшись из поездки, я не обнаружила в нашей спальне забытый любовницей лифчик, а на постельном белье – грязные пятна. Он поклялся прекратить всякие отношения с этой женщиной и теперь пытается заново сблизиться со мной. Но мне трудно переступить через возникшее к нему недоверие. Он говорит, что мне пора прекратить называть его за то, что осталось в прошлом, что я просто должна „простить и забыть«. Как вы думаете, он прав?»

1. Чем отличается эта супружеская измена от описанной выше?

2. Можно ли верить мужчине, что он так быстро прекратил внебрачные отношения после трех лет любовных походов?

3. Что вы могли бы ответить жене на поставленный ею вопрос? Можно ли по приказу или просьбе другого человека забыть то, что связано с нарушением супружеской верности?

Ситуация 6. «Сейчас мне девятнадцать лет. Я два года замужем. Вышла замуж не от большой любви. И ребенок у меня не от мужа, а от другого парня, который „тянет срок«. Я его сильно люблю! Когда его посадили, он сказал: „Твое право идти замуж, жить с кем хочешь и как хочешь, но выполни мою просьбу – сохрани нашего ребенка!»

У меня хороший, добрый, умный, красивый муж. Веселая, здоровая, хорошенка и добрая, но я не могу жить в своей семье. У меня все-все есть: квартира, деньги, машина. А вот счастья нет!

Изменяю мужу, часто не ночую дома. Каждый раз ругаю себя за это, но по-другому не могу. Муж терпит. Если я прихожу домой пьяная, то он меня молча, без упреков, раздевает и укладывает спать. Наверно, вы меня осудите. Скажете: зачем выходила замуж за нелюбимого? Не знаю... Позвала пошла. Он любит меня. Скажете, причина моего несчастья в изменах мужу, семье? Нет! Это от безысходности, от ненависти к людям. Скажете, что все уладится, когда выйдет из колонии любимый. Нет, этим утешиться я не могу, потому что осужден он на пятнадцать лет.

Мне страшно. Я боюсь сама себя. Поэтому иду в компанию, где уже давно „пошла по рукам«. Объясните, как жить дальше? Что делать? Помогите обрести покой!»

1. Какова причина супружеской измены молодой женщины? В чем ее основная проблема?

2. Правильно ли поступает муж, позволяя жене вести такой образ жизни? Почему он прощает ей все ее выходки?

3. Можно ли оправдать поведение женщины ее личной жизненной драмой?

4. Кто может помочь ей обрести душевный покой? Насколько оправдано ее упование на других?

Ситуация 7. «Двенадцать лет я женат, и последние годы со мной происходит нечто, что можно назвать „эмоциональной связью».

Это связь с замужней женщиной, и, хотя у нас никогда не было физической близости, нас очень сильно тянет друг к другу. Каждый день мы разговариваем по телефону, несколько раз в неделю обедаем вместе, и наши отношения становятся все теснее. Я люблю свою жену, но мы слишком разные люди, у нас разные жизненные принципы и интересы. Разводиться я не хочу – это причинило бы жене боль, хотя моя подруга говорит, что готова бросить все ради меня. Скажите, можно ли считать такие отношения „любовным романом», даже если мы никогда не прикасались друг к другу?»

1. Представляет ли опасность для брака подобная «эмоциональная связь» партнеров? К каким последствиям может привести их столь тесное общение?

2. Можно такие отношения женатого мужчины с другой женщиной назвать супружеской изменой? Обоснуйте свой ответ.

3. Что должен сделать мужчина, чтобы избежать нежелательного, по его словам, развода? Что в его поведении свидетельствует о том, что он внутренне уже готов к разводу?

ТЕМА 4. РАЗВОД КАК НЕНОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС СЕМЬИ (6 часов)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 7-8. Психологическая помощь в ситуации развода (4 часа)

Цель: сформировать навыки оказания психологической помощи в ситуации развода.

Задачи:

1. Разработать стратегии психологической помощи ребенку на разных этапах развода родителей;

2. Разработать стратегии психологической помощи одинокому родителю.

Материалы: карточки с конкретными ситуациями по проблеме, электронный каталог «Развод» методического обеспечения дисциплины.

Ход занятия:

1. Студенты разбиваются на две микрогруппы. Получают карточки с идентичной ситуацией (например, проблема подготовки детей к распаду семьи и сепарации одного из родителей, посещение родителем ребенка и др.). Сроится обсуждение в микрогруппах: время и форма информирования ребенка о разводе, выработка стратегии и тактики поведения родителей в

период развода и постразводный период. Две микрогруппы представляют свои варианты решения проблемной ситуации. Обсуждение вариантов в группе.

2. На основании литературных источников по проблеме развода студентам необходимо подготовить рекомендации «Как правильно сообщить ребенку о разводе родителей» в виде памятки/буклета (домашнее задание). «Защита» буклета или памятки.

3. Студенты разбиваются на две микрогруппы. Получают карточки с идентичной ситуацией по теме «Стратегия психологической помощи одинокому родителю» (ситуация может быть связана, например, с формированием нового образа семьи, с изменением ролевой структуры семьи, с проблемой чрезмерной занятости разведенной женщины). Сроится обсуждение в микрогруппах. Две микрогруппы представляют свои варианты решения проблемной ситуации. Обсуждение вариантов в группе.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих знаний:

основных задач консультирования в случае развода;

возможных реакций ребенка на развод родителей (скрытые и явные);

проблем родителя, воспитывающего ребенка после развода;

умений:

разрабатывать стратегию психологической помощи супругам на разных этапах развода;

оказывать психологическую помощь ребенку на разных этапах развода родителей;

разрабатывать стратегию психологической помощи одинокому родителю;

строить взаимодействие в моделируемой ситуации.

Материалы для лабораторного занятия №7-8

Ситуации для анализа

Дети и развод

Ситуация 1. «Я воспитываю сына одна. Отца своего он никогда не видел и, наверное, не увидит. Меня беспокоит, что мальчик растет в исключительно женском обществе: дома – я и мои подруги, в детском саду – нянечки и воспитательницы, в школе тоже будут одни женщины. Ему уже скоро 7 лет, а он ни разу не разговаривал с мужчиной. Могут ли в таких условиях возникать мужские черты характера?»

Ситуация 2. Н. развелась с мужем, когда сыну было 2 года. Она решила сделать все возможное, чтобы рядом с сыном (и, разумеется, с ней) был мужчина. «Мальчик должен видеть перед собой образец мужского поведения», – говорила Н. Она старалась чаще приглашать мужчин в дом и знакомить их с сыном. Иногда мальчик успевал привязаться к мужчине и

даже называл его «папой». Поэтому, когда мужчина исчез из жизни его матери и его, он сначала долго переживал такой разрыв, потом стал к нему привыкать. Н. продолжала искать «отцов», говоря, что все это делает ради сына.

Ситуация 3. «Если у мальчика нет отца, его нужно придумать», – решила Е. Она повесила на видное место портрет знаменитого актера в молодости, каждый вечер она рассказывала мальчику истории про папу. Папа превратился в недостижимый идеал. Мальчик очень любил рассказы «про папу» и стремился походить на него во всем.

1. *Что вы можете ответить автору первого письма о значении мужчины в воспитании детей?*

2. *Согласны ли вы с обоими или с одним из вариантов решения данной проблемы? (ситуация 2 и 3)*

3. *Какое решение проблемы можете предложить вы?*

Ситуация 4. «Всегда честно мужа предупредила: уйдешь из семьи – потеряешь детей. Сначала он боялся и, хотя ни в чем себе не отказывал, возвращался домой на рассвете навеселе, забывал приносить получку, но воскресные дни всегда проводил дома с детьми. Но вот появилась новая любовь, и Виктор забыл обо всех. Трое маленьких детей его не удержали и не остановили. Уходя из дома, он дошел до такой низости, что забрал телевизор. И еще имел наглость заявить на суде, что это единственное, что он взял. А квартиру, обстановку, машину – все нам оставил. А по-моему, любящий отец должен уйти от детей в одних носках! На суде я раз и навсегда сказала: детей больше не увидишь! Заводи себе новых! Никакой суд тебе не поможет, тем более что все на моей стороне, даже свекровь. Она с его новой женой даже не здоровается, и я разрешаю ей видеть внуков. Через неделю Виктор пришел домой как ни в чем не бывало. А я вставила новые замки и с ключами рванула к тетке! Если мать захочет, никто не заставит ее отдать детей брошенному их отцу! Нет таких законов!»

1. *Что побудило женщину категорично заявить бывшему мужу о том, что детей он больше не увидит? Какими мотивами она руководствовалась?*

2. *Как вы считаете, кто в данной ситуации пострадал больше всех? Сформулируйте свой ответ.*

3. *Правы ли мать, запрещая отцу видеться с детьми и принимать участие в их воспитании?*

Ситуация 5. «Когда я впервые узнала, что у моего мужа есть возлюбленная на стороне, я просто начала сходить с ума. Жили мы всегда довольно замкнуто и, кроме старшей дочери, поделиться бедой мне было не с кем. Она сразу встала на мою сторону, даже перестала разговаривать с отцом. Потом муж переехал жить к своей любовнице. Я поехала к нему с детьми и, конечно, не сдержалась, устроила скандал, кричала, билась в истерику. Дочь меня еле увела...

Первый раз мы по-настоящему поссорились. Дочь обиделась, стала нервной, молчаливой, перестала со мной делиться, часто плачет. Охладела

она и к отцу, ведь я сама внушила, что он предатель. Чувствую, что теряю дочь! Вот какой дорогой ценой, слезами и нервами моих детей оплачен наш развод».

1. Какую психологическую ошибку в своем поведении, на ваш взгляд, допустила женщина?

2. Назовите основные проблемы данной семьи, которые можно, по вашему мнению, разрешить?

3. Сформулируйте свои рекомендации по оказанию психологической помощи членам распавшейся семьи.

Ситуация 6. «Понимаете, они делили меня, как вещь. Ни один из них никогда, ни разу не спросил меня о моих желаниях. С кем я хочу жить? Что я о них думаю? Думаю ли вообще? А четыре года назад, когда они только развелись, у меня не было выбора: он был моим отцом, она – моей матерью. Я, конечно, хотел, чтобы мы жили вместе, но даже если не вместе... Вы же понимаете, что тогда началось. В конце концов, я во членавидел мать за то, что она не разрешила отцу приходить ко мне. После школы меня все время встречала бабка и быстро уводила домой; иногда мать просила об этом соседку. Гулял я тоже только с бабкой, а когда она была занята – сидел дома один взаперти. У меня никогда не было собственного ключа от дома. Тогда я хотел уйти к отцу, я думал, что я ему нужен, но потом понял, что и ему я нужен только как орудие борьбы против матери. По-моему, они просто ослепли от злобы друг на друга».

Самое страшное во всем этом, что мне никто не мог помочь. Ведь все признавали за ними право на меня. Как право на вещь! Они, между прочим, также делили дачу и машину, и, может быть, из-за этого и меня».

1. Как вы считаете, почему между родителями развернулась ожесточенная борьба за мальчика?

Насколько это было связано с интересами самого мальчика?

2. Какая помощь требуется, на ваш взгляд, мальчику? Кто должен оказать ему эту помощь в первую очередь?

3. Какая работа должна быть проведена с матерью мальчика?

Ситуация 7. Однажды мать Ренаты зашла за ней в школу. По дороге домой она рассказала дочери, что хочет развестись. Сказала, что Рената останется с ней, и пообещала девочке много заманчивого в их будущей жизни вдвоем. Рената, которая поняла только, что они с мамой куда-то поедут, с восторгом согласилась. После обеда она, сияя, сообщила всем во дворе: «Мы разводимся, и я уезжаю вместе с мамой». Такая же довольная она встретила отца, который уже знал от матери, что в случае развода девочка хочет остаться с ней. Отец стал объяснять Ренате, что значит развод. Неужели она в самом деле больше не хочет его знать, спросил он. Рената пришла в величайшее возбуждение. Она кричала, рыдала и умоляла родителей помириться. Но мать, у которой уже была связь с другим мужчиной, не хотела прислушиваться к просьбам ребенка. Она настаивала на том, чтобы Рената «сделала выбор». Собственная судьба была для нее важнее, чем судьба ребенка. Рената заболела нервной горячкой. Она не

смогла справиться с ситуацией. Она только чувствовала, что надвигается что-то страшное, непоправимое, и была потрясена до глубины души.

1. Какую ошибку допустили родители Ренаты в сообщении о своем разводе? Как грамотно следовало преподнести ей эту информацию?

2. Почему мать отказалась прислушаться к просьбе дочери и поставила ее перед непростым для любого человека, а тем более для ребенка выбором?

3. Чем, на ваш взгляд, может закончиться эта неприглядная история? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 8. Родители шестнадцатилетней Ксюши развелись двенадцать лет назад. Но то ли намерения их были не вполне серьезными, то ли они не смогли поменять квартиру, однако факт остается фактом: последние годы они живут в одной квартире. При этом папа и мама (с которой и живет девочка) врезали в свои комнаты замки, превратив таким образом квартиру в коммуналку. Кухня поделена на две части; несмотря на маленький размер, в ней два холодильника. Раньше и папа и мама приводили в квартиру новых партнеров, «выставляя» девочку на улицу или соседям. Теперь это в прошлом, но и семья не восстановилась. Девочка плохо учится, ни папа, ни мама не являются для нее авторитетом.

1. Можно ли назвать вариант развода, избранный родителями девочки, благополучным? Что они должны были бы сделать в первую очередь, чтобы избежать возможных проблем в психическом развитии и личностном становлении дочери?

2. Можно ли утверждать, что у девочки в дальнейшем могут быть серьезные проблемы с созданием собственной семьи? Обоснуйте свой вариант ответа.

3. Что можно было бы порекомендовать родителям в настоящий момент, чтобы как можно меньше портить жизнь собственной дочери?

Ситуация 9. Родители четырнадцатилетнего Димы развелись, не поставив сына в известность. Отец завел другую семью, но, чтобы не травмировать мальчика, ему об этих изменениях не сообщали, надеясь, что удастся на некоторое время отсрочить или скрыть известие о разводе. Отец был военным, два года находился на казарменном положении, и для мальчика не было странным, что он не жил дома. Наступил день перевода отца на новое место службы. Дима узнал об этом с опозданием, и, когда прибежал к казармам, отец уже уехал. Мальчик долго пытался объяснить, зачем он пришел, и, в конце концов, кто-то из дежурных военных искренне удивился: «Как же так, ведь жена и сын уже приходили!» Так Дима узнал эту новость. Вернувшись домой, он лег на кровать, два дня не ел и не разговаривал с матерью.

Очень скоро последовали и другие изменения в его жизни, вызванные переживаемым стрессом: он бросил школу, поступил в мореходное училище, затем бросил и его. Он не мог ни с кем посоветоваться, как ему жить дальше. Доверие к родителям было подорвано навсегда. Когда два

года спустя отец пришел поздравить мальчика с днем рождения, Дима не пустил его на порог».

1. В чем заключается главная ошибка родителей мальчика? Как можно было бы облегчить его переживания из-за родительского развода?

2. Как вы можете оценить поступок отца? Следовало ли ему самому сообщить столь тяжелую для сына новость?

3. Как может отразиться пережитая «разводная травма» на дальнейшей жизни и судьбе мальчика?

4. Как можно ему помочь в этой ситуации?

Ситуация 10. После развода родители восьмилетней девочки не смогли мирно договориться о том, кто будет воспитывать дочь. В результате ее «выкрал» отец, взявший на себя основные обязанности по уходу за ребенком. Он препятствует встречам девочки с матерью и бабушкой, а учителя с сожалением отмечают низкую успеваемость девочки, приступы депрессии, рассеянность на уроках...

1. Прав ли отец девочки, препятствующий встречам дочери с матерью и бабушкой?

2. Как лучше всего следовало поступить родителям в этой ситуации? Можно ли делать ребенка орудием мести друг другу после расторжения брака?

3. К каким последствиям, после описанных, может привести рассогласованность родителей в вопросе об участии их в воспитании дочери?

Взрослые и развод

Ситуация 1. «Я никак не могу прийти в себя после крайне неудачного брака. Мой бывший муж только и делал, что лгал и изменял мне, попутно прожигая мои же деньги. Внутренне я понимаю, что он с самого начала был подонком, но, чтобы окончательно это понять, мне потребовалось восемь лет. Наконец, я набралась храбрости и бросила его. Теперь я постепенно прихожу в себя, но боюсь даже думать о новых мужчинах, не то что ходить на свидания или, скажем, влюбиться. Как после всего того, что я пережила, можно научиться доверять мужчинам и заново поверить в любовь?»

1. С какой психологической проблемой столкнулась женщина после неудачного восьмилетнего брака?

2. Что необходимо для того, чтобы она смогла вновь доверять мужчинам?

3. Попытайтесь сформулировать психологические рекомендации, направленные на решение проблемы этой женщины?

Ситуация 2. «Здравствуйтесь. От меня ушла жена в результате скандалов с моими родителями. На протяжении трех лет у моей мамы возникали периодические разногласия с женой по поводу того как она ведет быт, как она за мной следит и прочих бытовых мелочей. При этом я своей маме на жену никогда не жаловался и живем мы отдельно от родителей. Их

скандалы доходили до оскорблений, унижений и два раза мою жену выгоняли с дома. Вот сейчас она ушла во второй раз. Со стороны жены возник упрек, что я должным образом не ограждал ее от этих неприятных скандалов. И еще ей казалось, что я в большей степени нахожусь на стороне родителей, чем на ее стороне, хотя я сам так не считаю. Я во время скандалов оставался в стороне, а потом мирно объяснял маме, что вмешиваться в нашу жизнь не нужно. Моя жена с ребенком теперь не хочет возвращаться. Что и как мне делать?»

Ситуация 3. «Добрый день, помогите пожалуйста разобраться. Мы с мужем прожили 7 лет, есть дочь. на протяжении этих лет, муж постоянно гулял, пил, были постоянные скандалы из за нехватки денег, а последние три года вообще стал употреблять травку. в итоге я с ним развелась, стала жить с дочей, у меня появились другие мужчины, а через три месяца бывший муж начал активно за мной ухаживать, постоянно плачет, хочет меня вернуть, бросил пить, курить, а меня уже не тянет к нему вообще, никак, нет страсти, нет желания, и как быть теперь не знаю. Заранее спасибо».

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 9. Психологическая помощь в ситуации развода (2 часа)

Цель: сформировать навыки оказания психологической помощи в ситуации развода.

Задачи:

1. Разработать стратегии психологической помощи супругам на разных этапах разводного процесса;
2. Ознакомится с проблемой одиночества;
3. Проработать негативные эмоциональные состояния у разводящихся супругов

Материалы: карточки с конкретными ситуациями по проблеме.

Ход занятия:

1. Студенты разбиваются на две микрогруппы. Получают карточки с проблемными ситуациями (например, 1) проблема депрессии, роста тревожности, развития страхов и фобических реакций или 2) проблема одиночества и др.). Сойдется обсуждение в микрогруппах.
2. Две микрогруппы представляют свои варианты решения проблемной ситуации в виде моделирования ситуации (психолог-клиент).
3. Обсуждение в группе. Подведение итогов занятия.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих *знаний*:
основных задач консультирования в случае развода;
умений:
сопровождать эмоциональный развод,
работать с негативными эмоциональными состояниями и проводить их профилактику (депрессия, рост тревожности, развитие страхов и фобических реакций);

работать с одиночеством и над созданием сети социальной поддержки разведенных супругов;
строить взаимодействие в моделируемой ситуации.

Материалы для лабораторного занятия № 9

Ситуации для анализа

Ситуация 1. «Тринадцать лет назад от меня ушел муж. Осталась я тогда с семерыми детьми на руках. Самому младшему было полгода. Сейчас четверо детей имеют уже свои семьи, живут отдельно от меня. Трудно было поднимать детей одной. Работала на нескольких работах, только бы их поставить на ноги. Дети выросли, получили образование. Трое еще несовершеннолетние. А здоровье свое я все-таки подорвала. И несмотря на то, что у меня столько детей, чувствую себя сейчас одинокой. Сама я выросла в детском доме. Не видела ничего хорошего в жизни...»

1. О каких социальных и психологических последствиях развода идет речь в описанной ситуации?

2. Как вы можете определить проблему женщины, развод которой с мужем произошел много лет тому назад? Почему, несмотря на то что у нее столько детей, она чувствует себя одинокой?

3. Что вы могли бы посоветовать ей? Есть ли у нее шансы как-то изменить свою жизнь?

Ситуация 2. «В недавнем прошлом я пережила развод и долгую болезненную битву за то, чтобы дети остались со мной. Недавно я встретила удивительного человека, совсем не похожего на моего бывшего мужа. Мой новый избранник – очень мягкий и открытый человек, с ним можно разговаривать о чем угодно. Но у него есть собственная боль: жена ушла к его лучшему другу. Прошлого не дает нам окончательно сблизиться – мы оба боимся довериться новой любви. Как нам преодолеть эту проблему?»

1. С какими психологическими последствиями развода столкнулись партнеры, желающие наладить отношения с новым избранником?

2. Насколько вероятно появление проблем в их взаимоотношениях в связи с не до конца пережитой ситуацией расставания с бывшим супругом?

3. Что вы могли бы порекомендовать этой паре? Как им преодолеть недоверие друг к другу?

Ситуация 3. Я никак не могу прийти в себя после крайне неудачного брака. Мой бывший муж только и делал, что лгал и изменял мне, попутно прожигая мои же деньги. Внутренне я понимаю, что он с самого начала был подонком, но, чтобы окончательно это понять, мне потребовалось восемь лет. Наконец, я набралась храбрости и бросила его. Теперь я постепенно прихожу в себя, но боюсь даже думать о новых мужчинах, не то что ходить на свидания или, скажем, влюбиться. Как после всего того, что я пережила, можно научиться доверять мужчинам и заново поверить в любовь?»

1. С какой психологической проблемой столкнулась женщина после неудачного восьмилетнего брака?

2. Что необходимо для того, чтобы она смогла вновь доверять мужчинам?

3. Попробуйте сформулировать психологические рекомендации, направленные на решение проблемы этой женщины?

Ситуация 4. «Я второй раз замужем и, естественно, опасаясь, как бы в один ужасный день моя жизнь снова не превратилась в прах. Причина этого страха в том, что мой предыдущий брак рухнул самым неожиданным образом. Я ни о чем таком не подозревала, пока однажды муж не заявил мне, что совершенно несчастен со мной, очень устал и наконец решил уйти. Я была в шоке – ведь я любила его. Мне бы не хотелось, чтобы история повторилась. Поймите, я не хочу обострять отношения попусту, но еще больше я боюсь вновь оказаться в мире своих иллюзий, которые в один момент внезапно растают. Можно ли заметить проблемы в отношениях прежде, чем ситуация станет непоправимой?»

1. Чем обусловлены психологические проблемы автора этого рассказа?

2. Можно ли гарантировать, что ситуация, с которой столкнулась женщина в первом браке, не повторится?

3. Что можно порекомендовать этой женщине, которая дорожит своим браком и хочет упередить возможные проблемы во взаимоотношениях со вторым мужем?

Ситуация 5. «Два раза выходила замуж. Двое детей от разных браков. После ухода от второго мужа познакомилась с парнем. Он младше меня на три года, ему – двадцать три. Он очень добрый, и мои дети потянулись к нему, как к родным отцам, никогда не тянулись. И я решила – пусть приезжает к нам, пока сам этого хочет. В конце концов дождалась: он мне сказал, что ему понравилась девушка. И подчеркнул: „Ей 18 лет“. И я не выдержала – согласилась. Была веселой, пела, плясала (у меня красивый голос, и ему нравились так и пою). А утром проводила...

Но суть моего письма не в моих страданиях. Мне подруга говорит: «Да, мы красивые, но на нас никто не женится из-за наших детей. Надо плюнуть на все принципы и брать от жизни все, что она дает». А если я не хочу делиться в постель с тем, кто мне не нравится?! И одна быть не могу – не хочу чувствовать себя человеком второго сорта. Я до сих пор думаю: если меня полюбят, то дети не могут быть помехой...

А может, правда, что мы отбросы общества и должны довольствоваться теми, кто на тебя обратит внимание, а на тех, кто тебе самой нравится, даже не смотреть? Так тогда пусть откроют дома терпимости, и мы пойдем туда работать. Ведь все равно удовольствий и вообще чего-то хорошего нам не положено! Так хоть деньги будут, и дети наши тогда не будут так привыкать к чужим дядям, если видеть их рядом с мамой не будут».

1. Какие социальные и психологические проблемы кроются за легкомысленным поведением молодой женщины? Можно ли считать, что

подобное поведение является следствием неудачных браков? Обоснуйте ваш ответ.

2. Какова истинная причина того, что эта женщина так легко завязывает отношения с мужчинами? Только лишь потому, что боится одиночества? А может быть, это связано с особенностями ее личности?

3. Какие последствия для личностного становления детей могут иметь многократные «выходы замуж и разводы» матери?

Ситуация 6. «...Большой радости от того, что избавилась от мужа, не вижу. Одной жить тоже тяжело. Иной раз думаю, что не все сделала, чтобы не допустить конфликта, и, конечно же, ничего не сделала, чтобы спасти семью. За это наказана одиночеством».

Ситуация 7. «...После развода было немало мужчин, с которыми хотелось бы создать семью. Но нынче мужчины осторожны, чуть начнешь налагать на них простейшие обязанности – сразу уходят. Да, если бы раньше имела такой вот опыт общения с мужчинами, никогда не затеяла бы дело о разводе. Мой бывший муж был во всех отношениях лучше».

Ситуация 8. «Женился, конечно, неудачно. Только во многом сам был виноват. Вел бы себя иначе, все можно было бы исправить. Теперь, после восьми лет одиночества, это все хорошо понимаю. Скоро сорок, а я один как перст. Была бы семья, теперь уже сын вместе со мной в лес по грибы ходил бы, с машиной возился. Не сладка эта бобыльья жизнь».

1. Что общего у авторов этих повестей о своей неудавшейся семейной жизни? Почему их семьи распались?

2. Какой урок каждый извлеч из своего поспешного развода?

3. Есть ли польза от запоздавшего раскаяния? Что вы могли бы порекомендовать тем, кто сейчас находится в подобной ситуации?

Ситуация 9. «После тяжелого развода у меня не получаются отношения с мужчинами, это продолжается уже в течении почти пяти лет... два месяца назад я познакомилась с мужчиной, у нас была прекрасная встреча, серьезный разговор, дальнейших встречах. но отношения практически подошли к нулю. Это не в первый раз. всегда все начинается серьезно и красиво и без всяких причин мы просто расстаемся... я не понимаю почему так происходит и прошу вашей помощи».

Ситуация 10. «Мне 31. Будет развод с мужем в процессе.не живем уже 1 год. Чувствую себя старой и ненужной, непривлекательной. не надеюсь встретить мужчину после развода, не вижу его. у меня есть дочь, маленькая. ждала и надеялась, что муж вернется, но увы. не понимаю хочу ли я отношений с другим снова все начинать сначала. другой не примет мою дочь. мне сегодня сказали, что у меня нет выхода, если муж не вернется, тогда моего ребенка никто не примет т.е.меня не примут с ребенком, было очень больно слышать это. неужели у меня никогда не будет женского счастья?»

Ситуация 11. «Мне 49 лет. С мужем 7 лет. Завтра суд-мой муж подал на развод. Брак 2-ой. Детей нет. У меня есть работа,жилье, но мне не хватает моего мужа. Уже 10 дней я его не вижу-и мне кажется я схожу с ума-не

могу есть, спать, часто плачу. Он говорит-нужно прийти с суд, но я не хочу. Не хочу чтоб он видел меня несчастной. Помогите. Я сама себя не узнаю, я готова его просить не разводиться (знаю что глупо и унизительно), понимаю, нужно выйти достойно, но не знаю как! Когда получила приглашение в суд-глазам не поверила. На звонок не ответил не перезвонил, ничего не объяснил. Я его очень люблю -до последнего думала что он тоже меня любит. Подскажите, может лучше не встречаться вообще с ним? Решил развестись-пусть разводится».

ТЕМА 5. ПОВТОРНЫЙ БРАК (4 часа)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 10-11. Психологическая помощь семье повторного брака (4 часа)

Цель: сформировать навыки работы с семьей повторного брака.

Задачи:

1. закрепить и структурировать теоретический материал по проблемам повторного брака;
2. ознакомиться с основными техниками работы с супругами и семьей в ситуации повторного брака;
3. сформировать навыки психологического просвещения по проблеме повторного брака;
4. отработать навыки взаимодействия в микрогруппе по решению проблемных вопросов.

Материалы: карточки с конкретными ситуациями по проблеме, дидактический материал.

Ход занятия:

1. Студенты, в качестве домашнего задания, готовят ситуацию по проблеме «Дети и повторный брак», осуществляют подбор техник и процедур наиболее целесообразных для работы с данной проблемой.
2. В аудитории моделируются наиболее типичные ситуации, проводится обсуждение. Подводятся итоги: типичные жалобы по проблеме «Дети и повторный брак», возможные техники и приемы работы с проблемами.
3. Студентам раздается дидактический материал с описанием основных проблем супругов повторного брака и карточки с практическими ситуациями. Строится обсуждение в микрогруппах (3 группы). Решение проблемных ситуаций выносится на обсуждение группы.
4. Моделируется ситуация связанная с информированием о нормативных психологических трудностях, связанных с созданием семьи повторного брака.
5. На основании литературных источников по проблемам повторного брака (домашнее задание) студенты готовят рекомендации (например: «Семья повторного брака», «Нормативные трудности супругов повторного брака», «Повторный брак родителя: отношение ребенка», «Отец – отчим: как ребенку построить отношения» и другие темы) в виде памяток/буклетов. Проводится демонстрация и «защита» буклетов.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих *знаний*:
типичных трудностей семьи повторного брака;
основных задач психологического просвещения и консультирования в ситуации повторного брака;
умений:
выделять трудности детей и супругов повторного брака;
проводить информирование о нормативных психологических трудностях, связанных с созданием новой семьи;
разрабатывать буклеты и памятки по проблеме;
осуществлять в моделируемой ситуации техники и приемы работы с семьей повторного брака;
строить взаимодействие в моделируемой ситуации.

Материалы для лабораторного занятия № 10-11

Ролевая неопределенность в семье, возникающая в результате повторного брака, может приводить к разнообразным, специфическим для данного кризиса, эмоциональным проблемам. Прежде всего, их появление связано с необходимостью принимать на себя родительские функции по отношению к детям, которые не являются родными, и делить эти функции с биологическими родителями, распределяя полномочия и зоны влияния. Родители, оставившие детей от предыдущего брака, в связи с возможным переживанием чувства одиночества часто стремятся к установлению более близких отношений с пасынком или падчерицей.

Эти процессы нередко осложняются иррациональными представлениями партнеров о характере межличностных отношений в смешанной семье. Наиболее распространенными семейными мифами о повторном браке являются:

- если партнер любит меня, то будет любить и моих детей;
- супруг (супруга) должен любить моих детей, как собственных;
- мачеха (отчим) никогда не будет любить моего ребенка, как собственного;
- ребенок никогда не сможет полюбить мачеху (отчима), так как он должен любить своего родного отца (мать);
- ребенок будет страдать от присутствия в семье чужого мужчины (женщины);
- мачеха (отчим) не должна вмешиваться в воспитание неродного ребенка;
- повторный брак всегда успешнее предыдущего;
- каждый последующий брак всегда хуже, чем предыдущий, и др.

Одной из задач, встающих перед семьей, переживающей данный кризис, является установление семейных границ: внутренних, касающихся взаимодействия между членами образовавшейся семьи, и внешних,

регулирующих отношения с ближайшими родственниками и социальным окружением. Основная задача развития в семье повторного брака состоит в том, чтобы держать границы проницаемыми. Очень важно, чтобы между детьми и родителями, которые живут отдельно, продолжалось взаимодействие. Одновременно следует укреплять авторитет отчима или мачехи.

Преимуществом повторного брака является то, что партнеры уже лишены части иллюзий по поводу супружеской жизни и подходят к ней более рационально. В связи с этим они часто прикладывают больше усилий для сохранения нового брака. Вместе с тем неоднократное заключение людьми повторных браков нередко представляет собой «хождение по кругу», детерминированное действием их семейных стереотипов. Если бессознательные конфликты, мотивирующие выбор партнера не находят своего разрешения, велика вероятность распада и повторного брака.

Развитие эмоциональных отношений с новым брачным партнером зависит оттого, насколько были завершены прежние отношения. Если в адрес бывшего супруга сохранилось много невысказанных чувств, прежде всего, негативного характера (обида, досада и т. д.), и невысказанных претензий, это будет затруднять формирование новых эмоциональных связей. В таких случаях велика вероятность того, что в повторном браке начнут отыгрываться незавершенные конфликты предыдущих отношений.

Если повторный брак заключается людьми, у которых предыдущие отношения прекратились в результате смерти брачного партнера, то в новом браке возрастает риск «жизни вторме». Как правило, это обусловлено сильной идеализацией умершего супруга (супруги) или эмоциональной незавершенностью отношений с ним.

Ситуации для анализа

Ситуация 1. «В недавнем прошлом я пережила развод и долгую болезненную битву за то, чтобы дети остались со мной. Недавно я встретила удивительно хорошего человека, совсем не похожего на моего бывшего мужа. Мой новый избранник – очень мягкий и открытый человек, с ним можно разговаривать о чем угодно. Но у него есть собственная боль: жена ушла к его лучшему другу. Груз прошлого не дает нам окончательно сблизиться – мы оба боимся довериться новой любви. Как нам преодолеть эту проблему?»

1. С какими психологическими последствиями развода столкнулись партнеры, желающие наладить отношения с новым избранником?

2. Насколько вероятно появление проблем в их взаимоотношениях в связи с не до конца пережитой ситуацией расставания с бывшим супругом?

3. Что вы могли бы порекомендовать этой паре? Как им преодолеть недоверие друг к другу?

Ситуация 2. «Я второй раз замужем и, естественно, опасаясь, как бы в один ужасный день моя жизнь снова не превратилась в прах. Причина этого

страха в том, что мой предыдущий брак рухнул самым неожиданным образом. Я ни о чем таком не подозревала, пока однажды муж не заявил мне, что совершенно несчастен со мной, очень устал и наконец решился уйти. Я была в шоке – ведь я любила его. Мне бы не хотелось, чтобы история повторилась. Поймите, я не хочу обострять отношения попусту, но еще больше я боюсь вновь оказаться в мире своих иллюзий, которые в один момент внезапно растают. Можно ли заметить проблемы в отношениях прежде, чем ситуация станет непоправимой?»

1. Чем обусловлены психологические проблемы автора этого рассказа?

2. Можно ли гарантировать, что ситуация, с которой столкнулась женщина в первом браке, не повторится?

3. Что можно порекомендовать этой женщине, которая дорожит своим браком и хочет предупредить возможные проблемы во взаимоотношениях со вторым мужем?

Ситуация 3. У нас с мужем повторный брак, общих детей пока нет. Мне казалось, что мы одинаково любим и его сынишку и мою дочь. Казалось до тех пор, пока я не стала замечать, что дочери он не прощает то, что сыну сходит с рук. И началось между нами соревнование в придирках. Мы не хотим расставаться, но и калечить детей нельзя.

Вопросы: О какой проблеме идет речь? Что вы предложите супругам предпринять? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 4. Мой муж упрямится, говоря, что я не испытываю материнских чувств к его ребенку от первого брака. А я не могу заставить себя любить мальчика, которого не воспитывала. Считаю, что любить его должны родные папа и мама. У нас с мужем есть общий ребенок и только к нему я испытываю материнские чувства. Я не препятствую встречам с мужа со своим старшим сыном. Правали я?

Вопросы: По какой причине возникли разногласия относительно взаимоотношений с сыном мужа от первого брака?

Правали женщина, что она не может и не должна любить чужого ребенка? К каким последствиям в супружеских отношениях это может привести?

Что Вы могли бы порекомендовать этой женщине? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 5. Мой муж, с которым мы состоим в браке 2 года, почти все выходные и праздники проводит со своей прежней семьей. В этой семье у него осталась дочь, а у нас общих детей пока нет. Вместе с нами живет моя дочь от первого брака. Когда я сказала мужу, что моя дочь тоже нуждается в его внимании, он сделал мне «ужасное» предложение: в следующий визит взять мою дочь с собой, чтобы познакомить детей. Я категорически отказалась, и устроила мужу скандал. Он обиделся и уехал один. Вечером он вернулся, но разговаривать со мной не стал. Что делать и как себя вести? Кажется, никогда мы не будем счастливы! Но ведь должна же женщина защищать собственное достоинство! Так и до двоеженства может дойти!

Вопросы: *Определите суть проблемы женщины. Права ли она не разрешив взять свою дочь с собой в прежнюю семью? Насколько оправданы ее опасения по поводу двоеженства?*

Какую ошибку допускает муж и как это может сказаться на супружеских отношениях?

Что можно было бы предложить супругам для налаживания супружеских отношений? Обоснуйте свои рекомендации.

Ситуация 6. У женщины после 15 лет брака неожиданно трагически погиб муж. Ее первый брак был достаточно обыденным, но в памяти остались только преувеличенные воспоминания о хорошем. Через какое-то время она встретила мужчину, который не был женат и вышла за него замуж. Он оказался человеком более заботливым и интересным, чем первый муж. Но когда она чувствовала разочарование или досаду, то рассказывала о первом муже, о счастливой жизни с ним, проводила желательные сравнения.

Вопросы: *О какой проблеме повторного брака идет речь? Какую ошибку допускает вдова, вновь вышедшая замуж?*

Что можно было бы предложить ей и ее мужу, чтобы их брак не стал проблемным? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 7. Почему, когда я выхожу замуж, никто не предупредил меня, что вместе с мужем мне достанется и ее бывшая жена? Эта женщина – ночной кошмар. Она портит жизнь мне и мужу. Чуть ли не каждый день она трезвонит нам по телефону, устраивает против него его детей, устраивает им сцены после выходных, проведенных с нами, при этом полностью игнорирует меня, хотя мы с мужем в браке 4 года. Я не хочу бороться с ней, но и не собираюсь мириться с тем, что она отравляет нам жизнь. Муж считает, что он бессилен ее унять. Как мне спасти наш брак от крушения, к которому он идет?

Вопросы: *Оправданы ли опасения женщины, касающиеся возможности распада ее брака из-за нежелания бывшей жены мужа примириться со сложившейся ситуацией?*

Как вы оцениваете поведение мужчины, который считает, что бессилён, что-либо изменить и унять бывшую жену?

Какие последствия может иметь вторжение бывшей жены в жизнь этой семьи?

ТЕМА 6. ГОРЕ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ (8 часов)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 12. Психологическое сопровождение семьи в ситуации утраты (2 часа)

Цель: сформировать знания по проблеме психологического просвещения на тему утраты.

Задачи:

1. проанализировать литературные источники по проблеме психологического просвещения на тему утрат;

2. систематизировать правила составления памяток и буклетов по проблеме горевания;

3. составить каталог памяток и буклетов по проблеме утраты;

4. разработать буклет или памятку по проблеме горевания.

Ход занятия:

1. Студент в качестве домашнего задания получает задание. 1) проанализировать литературные источники по проблеме психологического просвещения на тему утрат; 2) составить каталог памяток и буклетов по проблеме утраты и 3) разработать буклет или памятку по проблеме горевания. Примерные темы: «Детское горе», «Перинатальные потери», «Смерть животного в жизни ребенка», «Смерть «близна» и др.

2. Проводится демонстрация и «защита» буклетов.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих знаний: особенностей проведения психологического просвещения по проблеме утрат;

правил составления памяток и буклетов по проблеме горевания; умений:

систематизировать информацию и составлять каталог по проблеме утраты;

проводить психологическое просвещение и разрабатывать памятки и буклеты.

Материалы для лабораторного занятия №12

Шкала травмы Дырегрова

Норвежский психолог Алле Дырегров предложил классификацию ситуаций в зависимости от риска возникновения патологического горя у детей. Он различает горе и травму. Горе — нормальный процесс, а травма — процесс образования синдрома посттравматических нарушений.

Чем больше на графике характеристики ситуации смещаются вправо, тем больше риск возникновения патологического горя.

На рисунке видно, что легче всего переносится ожидаемая утрата, когда ребенок при смерти не присутствует. Так, речь идет о смерти бабушек и дедушек.

В своей жизни ребенок сталкивается со смертью прежде всего этих членов семьи. При этом ребенок заранее знает, что бабушка или дедушка уже старенькие, они скоро должны умереть, они долго болеют. В этом случае, если ребенок подготовлен заранее и не присутствует в самый момент умирания, процесс горя, как правило, протекает легче всего.

Тяжелее бывают случаи, когда ребенок в принципе знает, что бабушка или дедушка могут скоро умереть, но их смерть выступает полной неожиданностью.

| ГОРЕ | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ожидаемая утрата | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок подготовлен | | | | | | | | | | | | |
| Ожидаемая утрата | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок не подготовлен | | | | | | | | | | | | |
| Неожиданная утрата | | | | | | | | | | | | |
| — внезапная смерть, болезнь | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок не присутствует | | | | | | | | | | | | |
| Неожиданная утрата | | | | | | | | | | | | |
| — несчастный случай, катастрофа, война | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок не присутствует | | | | | | | | | | | | |
| Неожиданная утрата | | | | | | | | | | | | |
| — убийство, самоубийство | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок не присутствовал | | | | | | | | | | | | |
| Неожиданная утрата | | | | | | | | | | | | |
| — внезапная смерть, болезнь | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок очевидец | | | | | | | | | | | | |
| Неожиданная утрата | | | | | | | | | | | | |
| — убийство, самоубийство | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок очевидец | | | | | | | | | | | | |
| Неожиданная утрата | | | | | | | | | | | | |
| — несчастный случай, катастрофа, война | | | | | | | | | | | | |
| — ребенок — выживший | | | | | | | | | | | | |
| ТРАВМА (возможность возникн. ПТСР) | | | | | | | | | | | | |

И гораздо более травматичными являются случаи, когда ребенок сталкивается с насильственной смертью. Наконец, к самым травматогенным относятся ситуации, когда ребенок был вовлечен в тот несчастный случай, катастрофу или войну, которые унесли жизнь его близких, но он сам выжил.

Работа горя значительно осложняется в таком случае виной выжившего ("почему я выжил, а он погиб").

Детское восприятие того, что произошло, также сильно зависит от возраста и психологической зрелости. Более маленькие дети иногда вообще могут не понимать смысла происшедшего. Но половые различия в реакциях на то, что произошло, очевидны. Девочки легче могут говорить о своих

мыслях, впечатлениях и реакциях, чем мальчики, что способствует в значительной мере их более быстрому исцелению.

Комментарии в разговоре с пережившими тяжелую утрату

| Бесполезные комментарии | Полезные комментарии |
|---|---|
| Я хорошо понимаю, что вы чувствуете. | Я сожалею, что вам приходится проходить через этот болезненный процесс |
| Могу представить, что вы чувствуете. | Должно быть тяжело принять то, что случилось. |
| Я понимаю, как вы себя чувствуете. | Испытывать горе и скорбь на бога или кого-нибудь — это нормально. |
| Я всегда могу помочь, позвоните мне, если что-нибудь нужно. | Я могу привести обед в четверг или пятницу. Когда вам удобнее? |
| Вы должны уже справиться с этим. Время продолжать жить. | Нужно время, чтобы справиться с горем. Не торопитесь. |
| Вы провели так много лет вместе. Вам повезло. | Я не знаю (а) ____, вы не расскажите мне о нем? Какие у вас были отношения? |
| У вас хотя бы есть дети. | Это не ваша вина. Вы все сделали, что могли. |
| Вы молоды, вы встретите кого-нибудь еще | Что вас больше всего страшит в будущей жизни без ____? |
| Ее страдания закончились. Она в лучшем мире сейчас | Вы никогда не забудете ____, не правда ли? |
| Он прожил долгую и счастливую жизнь | Это не легко, ведь так?. Чего в ваших отношениях вам будет не хватать? |
| Сколько ему было лет? | Он много для вас значил. |

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 13. Психологическое сопровождение семьи в ситуации утраты и хронической болезни (2 часа)

Цель: сформировать умения работы с горем и хронической болезнью.

Задачи:

1. отработать навыки анализа конкретных случаев горя в семейной системе;
2. сформировать навыки работы с проблемой горевания в зависимости от фазы и формы горя;
3. познакомиться с моделью совладения с хронической болезнью и научиться ее использовать в работе.

Материалы: карточки с ситуациями (примерный перечень представлен в программе); бланк опросника «Восприятие болезни».

Ход занятия:

1. Студентам раздаются карточки с конкретными ситуациями. Группа делится на 4 микрогруппы. Строится обсуждение. Решение конкретных ситуаций с аргументацией представляется на всеобщее осуждение.

2. Студентам дается карточка с ситуациями. Ее необходимо проанализировать исходя из 3 компонентов модели совладения с болезнью: восприятие болезни, совладание с болезнью (противостояние), и компоненты SOC (чувство связности). Работа ведется с ситуацией в разных микрогруппах. Строится обсуждение.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих знаний: нормальных и патологических проявлений горевания, модели противостояния болезни и возможности ее использования в практике;

умений:

осуществлять в моделируемой ситуации анализ ситуаций горевания; работать с негативными чувствами и опытом потерь; применять на практике модель противостояния болезни.

Материалы для лабораторного занятия №13

Ситуации для анализа

Ситуация 1. Прочтите отрывок из записи первой встречи с клиенткой, перенесшей утрату.

- Предположите, какой условно выделенной фазе горя соответствуют переживания.
- Есть ли признаки депрессии?
- Как выглядят физические симптомы?
- Есть ли признаки возможного развития патологической реакции горя?

Выполняя это задание, помните, что такое «препарирование» тяжелых чувств страдающего человека может быть оправдано только профессиональной необходимостью научиться их понимать и выстраивать стратегию помощи.

Отрывок из записи первой встречи:

Клиентка (женщина 26 лет) (К): Я понимаю, что вы не можете мне ничем помочь, пришла я к вам только из-за ребенка. Может быть посоветуете, как вести себя... У меня муж погиб (пауза, сдерживает рыдания)... недавно.

Психолог-консультант (П): Ужасно.. Какой ужас вы переживаете... Я постараюсь помочь, чем смогу (пауза). Как же это случилось?

(К): Они перевернулись. Ехали вместе с братом. У брата ни одной царапины... Муж был за рулем. Сразу за постом ГАИ. И скорость была маленькая. Никто не понял, что произошло. Перелом шеи. Выехал трейлер,

он хотел в сторону... перевернулась машина. Он сразу умер. Потом перевезли тело... не сразу. Погиб возле Пскова, в России. Пока оформляли все. Только через три дня. Я не верила, не верила, пока не увижу. Детей отвезли к бабушке. Они не были дома, когда хоронили. Я не могла сыну сказать. Просила всех, соседей, родственников, чтобы не говорили. Привезли их домой, детей. Здесь все убрали, никаких следов нет. Он знал, что папа уехал. И ждет его, ко дню рождения подарок он обещал ему привезти... Извините... (сдерживаемые рыдания).

(П): Пожалуйста, не сдерживайте себя, плачьте. Не нужно сдерживаться (пауза).

(К): (плачет)...

(П): Когда погиб ваш муж?

(К): Сегодня двенадцатый день. А ребенок вышел во двор, дети ему говорят: «Твой папа умер, его хоронили!» Это дети. Значит, из взрослых никто не подумал сказать, чтоб не трогали его. Он прибежал: «Мама, дети говорят, что папу нашего хоронили! Он же с дядей Олегом уехал, мама!». Я говорю: «Да, сынок, дети ошиблись. Это был другой дядя». Дима когда уезжал, сын каждый день его ждал. Он был таким отцом – идеальным. Его все любили: свои, чужие тоже. Он мог с детьми возиться и день и ночь..., говорил: «У нас будет трое». Мне говорили: «Как тебе повезло!» (пауза). Я сыну ни за что не скажу, что его нет. Я не могу его видеть, я не могу себя сдерживать. А он уже на улицу не идет. Он говорит: «Мама, почему ты плачешь?», дергает меня, постоянно что-то просит.

(П): Наверное, он догадывается, что в доме беда случилась. Скрыть же невозможно свое состояние. Тем более ему сказали дети. И он не знает, кому верить. Сколько ему лет? пять, больше?

(К): Будет шесть лет.

(П): Он не знает, что делать, также как и вы. Вам сейчас очень тяжело. И ему тоже очень плохо. Это самое тяжелое время. Может быть, вам будет легче, если вы будете вместе плакать, сейчас вы одна и сын один. Кто-нибудь еще есть дома, кроме вас, кто мог бы с ним поговорить?

(К): Сестра моя у нас ночует, днем она учится. Но она еще сама ребенок. А дочке два года. Она ничего не понимает. Хочет играть. Все время капризничает. А я не могу их видеть. Я никого и ничего не хочу. Я не хочу никого, кроме Димы, как вы не понимаете! Я не могу вместе с сыном плакать. Я сойду с ума. Опять отвезти их к маме?

(П): Если вы отвезете, останетесь одна? Вряд ли так будет лучше. Вы физически как себя чувствуете?

(К): Не знаю. Я ничего не чувствую, кроме боли... Я не сплю. Но я не хочу никаких лекарств. Я не больная! У меня столько злости! Я ненавижу всех. Я ненавижу Бога, если он есть. Так не могло случиться. Почему живут негодяи, а Дима погиб? Нет никакого Бога. За что ребенку такое? Он никогда никому не сделал ничего плохого. Он был... просто... Все к нему

шли, он ни одному человеку не отказал в помощи. И сейчас он поехал из-за брата, машину ему перегнать. Они все пользовались...

(П): Наверное, у него было много друзей...

(К): У него друзья и школьные, и институтские, и братья двоюродные, и соседи... Он всегда среди людей... (далее рассказ о муже).

Ситуация 2. На основе отрывка из записи первой встречи с клиенткой, перенесшей утрату (см. ситуацию 1), постройте стратегию дальнейшей беседы с ней (попытайтесь определить цели беседы, если бы вы были психологом-консультантом в данной ситуации).

- Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациентки, сформулируйте вопросы.

- Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима пациентке?

- Как можно помочь ее детям?

Ситуация 3. Прочтите следующий отрывок записи первой встречи и определите состояние пациентки. Для этого составьте описание физических симптомов, чувств, поведения. Сделайте окончательный вывод после сравнения симптомов патологического и естественного переживания горя.

Отрывок из записи первой встречи:

Клиентка (К): Долго не могла я... не могла прийти. но поняла, что дальше так жить не смогу. Время идет, а мне все хуже и хуже. Может быть, есть какие-то приемы, гипноз, чтобы не думать, не вспоминать?

Психолог-консультант (П): у вас случилось несчастье?

(К): Да, никому такого не пожелаю. Сын у меня погиб. А было ему всего двадцать семь лет. А мне уже пятьдесят. И я живу. У меня язву нашли осенью, я даже обрадовалась, может, умру скорее. и муж живет, хоть и всю жизнь пил. Ничего с ним не делается. Ох, не слушайте меня. я никому не желаю смерти. Сама не знаю, что говорю. Такие мысли в голову приходят, что страшно. Страшно жить и страшно умирать. А хочется. Даже и не знаю, зачем я живу. Сын был моей болью, но ради него я жила... Может, я отнимаю у вас время и не надо об этом говорить?

(П): Что вы! Надо говорить, обязательно! Вы с кем-нибудь говорили?

(К): Ох, говорила... и не говорила. Я вам скажу, что люди, конечно, мне сочувствуют. Но они уже устали, знаете, кому это приятно? А на работе я ничего не говорю. Родные, даже мама моя, никто не понимает. Мой сын... он пил... сильно пил. Сколько мы с ним пережили... А последние два года он и дома не жил. Сколько мы с ним пережили... А последние два года он и дома не жил. Не то чтобы мы его не пускали, но ключей не давали. «Приходи, когда кто-то дома, а так, сынок, извини, я не могу тебя дома одного оставить»... столько всего пропало. Он вещи начал из дома выносить, пропивал... из-за этого. Это, может, и не он брал, о его друзья, никому не мог он отказать. Ну и перестал он домой приходить. То появлялся, а потом отец его выгнал. Мой муж закодировался, десять лет прошло, но сын ему так и не простил, как в детстве над ним издевался. Он был мальчик хороший, тихий, как девочка, до семнадцати лет ничего в рот не брал и не курил. (Пауза)

(П): А когда он погиб?

(К): В феврале прошлого года. Перед Новым годом мне приснился сон, что он из какой-то ямы зовет меня: «Мама, мама!». И я подумала, что с ним неладно. Я и до того все эти два года не спала, ночью ходила, все слушала, казалось, он в подъезде, стоит перед дверью, а позвонить боится. Он очень ласковый, добрый мальчик был. И меня всегда боялся побеспокоить. И он вдруг пришел через день после этого сна, весь грязный, оборванный, трясется от холода, ноги распухшие. (Далее женщина рассказывает, как сын стал жить дома, она устроила его на работу, определила на лечение. Сын погиб в результате дорожного происшествия. Он был в состоянии алкогольного опьянения и внезапно выбежал на дорогу, где его сбил грузовой автомобиль. Следствие установило, что водитель грузовика не виновен. Клиентка подавала повторные иски, она добивается, чтобы водитель, юноша 22 лет, был наказан).

(П): Так вы хотите, чтобы его осудили?

(К): Я сделаю все, что смогу, справедливости я добьюсь. Он не должен жить, как ни в чем не бывало, когда мой сын там же лежит. Я все сделаю для этого. Только бы были силы. Но боюсь, их не хватит. Как бы мне спать, хоть немного? Сколько же месяцев выдержит человек без сна? А если засну – кошмары, мне сын в каждой руке снится. И все стоит перед глазами, как он уходил в последний раз «Мама, не волнуйся, я в порядке. Ты у меня самая лучшая». (Пауза)... Сын его был запах, спиртным, даже когда пошел на лечение. Но я думала, что постепенно... будет ходить, лечение поможет. И не говорило ни о чем, он обидчивый очень был. Я верила, что судьба это: и сон мой и то, что он домой вернулся... Он раньше меня не слушал, а в этот раз сказал: «Все, мама, я хочу жить по-человечески, только ты мне помоги». И его убили, когда он начал жить по-человечески! Разве это можно простить, нет, я должна добиться справедливости, не может человек убит и жить как ни в чем не бывало. (Далее идет рассказ о хождении по учреждениям, судебных разбирательствах). ... Дочь мне говорит: «Мама, столько можно», но она-то и не любила брата, он ей все мешал, ей стыдно было перед подружками. Ей ни до кого нет дела, она для себя живет, гоистка. А он всю жизнь меня жалел. А когда вернулся перед смертью, так она с ним и не разговаривала. Никому он не нужен был. И я одна, с мужем у нас давно уже... когда пил, то издевался, а как закодировался, ничего знать не хочет, кроме своего здоровья. Если бы не работа, я бы уже с ума сошла. У меня работа ответственная, я за людей отвечаю, и никто не знает, что я в аду живу...

Ситуация 4. На основе отрывка из записи первой встречи с клиенткой (см. ситуацию 3):

- продумайте и опишите стратегию помощи.
- Если для этого необходима дополнительная информация о клиентке, сформулируйте, что следует узнать.
- Что необходимо сделать в первую очередь?

Ситуации для анализа (хроническая болезнь ребенка)

Ситуация 1.

Семья Даши. В семье трое детей. Младшие близнецы, родились два года назад. Одному из детей был поставлен диагноз врожденная атрезия ануса. Через 10 месяцев сделана плановая операция, у ребенка развилась реанимационная кома. Родители уже более двух лет не могут смириться с болезнью ребенка. Вкладывают деньги в реабилитацию мальчика. Вся жизнь семьи зависит от состояния ребенка. Мальчику чуть лучше и у родителей появляется надежда, заболевание прогрессирует и мама впадает в депрессивное состояние. Родители с трудом переключают внимание на других детей.

Ситуация 2.

Лена 18 лет. Диагноз: опухоль головного мозга. Мама активная, пробивная, энергичная, верит, что деньги и связи открывают любые двери и помогут девочке вылечиться. Когда врач объявил, что вылечить ребенка нельзя, медицина бессильна, мама впала в состояние аффекта и набросилась на врача. Всплески словесной агрессии на врачей и медицинских сестер онкоцентра помогли маме справиться с мыслью, что ничего нельзя изменить.

Ситуация 3.

В молодой семье родился мальчик с множественными пороками развития. Родители веселые оптимистичные, общительные люди. Мама студентка, ездит на сессии в другой город. Постоянно берет с собой своего сына, отец берет отпуск на это время, чтобы ухаживать за ним. Вся семья переезжает на время сессии в другой город. Семья постоянно вместе, выезжают на природу, пашельки с друзьями, часто к маме в гости приходят сестра с детьми и подружки. Мальчик всегда с ними, все его любят.

Ситуация 4.

Мальчик 14 лет. Онкология. Мама оградила подростка от общения с больными детьми. «Общение с инвалидами будет его травмировать». Мама с отцом общается с подростком. На первый взгляд, достаточно ровные комфортные закрытые отношения. Все испытывают страх разговоров о будущем, подросток постоянно контролируется. Под присмотром и то, что говорят волонтеры с мальчиком. Родители сократили общение до минимума с родственниками, друзьями. Боятся и не хотят их сочувствия, жалости.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 14. *Психологическое сопровождение семьи в ситуации утраты* (2 часа)

Цель: сформировать навыки работы с техниками по проблеме горя.

Задачи:

1. отработать техники по проблеме детского и взрослого горя;
2. проработать собственные переживания, связанные с опытом потерь.

Материалы: бумага, карандаши и фломастеры.

Ход занятия:

1. Студенты выполняют упражнение «Личная история потери». Делятся результатами в микрогруппах. Обсуждают упражнение в группе.

2. Студентам дается задание написать «письмо горю». Строится обсуждение в группе. Прорабатываются чувства, связанные с опытом горевания.

3. Студентам дается задание нарисовать «горе». Делятся результатами в микрогруппах. Обсуждают упражнение в группе.

4. Студенты выполняют упражнение «Три года». Проходит обсуждение результатов в группе.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии.

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих знаний: техник работы с горем, их возможности и теоретические основания; умений:

осуществлять в моделируемой ситуации технику работы с детским и взрослым горем;

работать с негативными чувствами и опытом потери;

строить взаимодействие в моделируемой ситуации.

Материалы для лабораторного занятия №14

Упражнение «Личная история потери»

Инструкция: ответьте на незаконченные предложения.

1. Первая смерть, которую я помню, была смерть :
2. Мне было:
3. Я помню, что испытывал следующие чувства:
4. Первые похороны (поминки или другую ритуальную церемонию), которые посетил:
5. Мне было
6. То, что мне больше всего запомнилось:
7. Моя самая недавняя потеря, связанная со смертью, была (человек, время, обстоятельства):
8. Я справился с этой потерей путем:
9. Самая тяжелая смерть для меня была смерть:
10. Это было трудно потому, что:
11. Среди важных в моей жизни людей, живущих сейчас, самой тяжелой смертью для меня была бы смерть:
12. Она была бы тяжелой, потому что:
13. Мой основной прием преодоления:
14. Я знаю, что мое личное горе разрешено, когда:
15. Для меня уместно делиться собственным опытом, связанным с горем, с клиентом/пациентом, когда:

Упражнение «Письмо горю»

Каждому раздается по листу бумаги, а затем диктуется текст, примерно следующего содержания:

Дорогое горе!

Грусть, которую я испытываю, - это не наказание это мой след. Я с гордостью ношу его как знак разбитой жизни. Проявление горя означает для меня важность _____ (каждый в этом месте пишет имя утраты).

Я хочу прочувствовать всю боль моего горя, как последнюю дань моей любви к _____ (каждый пишет имя). Я пройду через это переживание. Я не убегу от него.

С уважением, _____ (подпись)

Подпись на документе ставиться, после того как все поговорят об этом документе.

В каком смысле они понимают горе не как наказание и как символ ордена? Что они вообще думают о содержании такого документа?

Возможно, кто-то захочет внести какие-то изменения в этот документ, что-то добавить – все это следует приветствовать.

Процедура. Когда все подпишет свои письма, следует приклеивать их скотчем на стену – по одному, и по мере того как чье-то заявление вывешивается, автор пусть зачитывает его вслух, вместе с внесенными изменениями.

После обнародования текстов, участники группового обсуждения снимают свои листочки и складывают в общую папку.

Домашнее задание. На следующей неделе, приступите к переписке с горем. Если у вас есть близкий человек, это упражнение особенно полезно в течение первых трех месяцев после трагического события.

Вам следует написать два письма.

Первое письмо от вас горю. Форма письма может выглядеть следующим образом.

Письмо первое

Дата _____ Время _____

Горю

С уважением
_____ (подпись)

Для написания такого немного странного письма следует небольшая подготовка. Вначале спросите себя: «Если можно было бы поговорить с

горем, что бы я сказал (а) ему о том, какое влияние оно оказывает на мою жизнь». Важно быть предельно искренним.

Письмо второе

Через 24 часа напишите ответное письмо, от горя — вам. Адресат вы сами и подпись: «Искренне ваше, Горе».

Перед написанием второго письма спросите себя: «Что горе может мне сказать? Чего оно хочет от меня?»

Закрывать сессию ритуалом прощания.

Упражнение «Три года»

Цель: осознать наиболее важные жизненные цели.

Описание: задание делается индивидуально с использованием визуализации, затем обсуждается в кругу (при необходимости делается тур обсуждения в парах).

Инструкция:

«Сядьте удобно. Закройте глаза. Следите за вашим дыханием. Вы вдыхаете и выдыхаете. Отмечайте, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите. Заметьте, где тело касается стула. Позвольте себе довериться стулу, пусть он сам поддерживает ваше тело.

Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время.. Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени? Вместо того чтобы испытать “ненависть, к тому, что меркнет свет”, или заплзнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам хочется провести это время, как вы хотите прожить эти последние три года. Где бы вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли вы работать? Или учиться?

После того, как ваше воображение построит картину жизни в течение этих последних трех лет, сравните с той жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство между ними? А в чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в ваше нынешнее существование?

Теперь осознайте, что предположение о вашей смерти через три года - это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить эти мысли. Но оставьте от этой игры то, что вам подходит, и что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение. Поделитесь с группой тем, чем хотелось бы поделиться».

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 15. Суицид в семье (2 часа)

Цель: сформировать умения работы с суицидентами

Задачи:

1. Ознакомиться с особенностями консультирования суицидальных клиентов и уцелевших после самоубийства.
2. Проработать собственные мифы (иррациональные установки) в отношении суицида.
3. Сформировать умения работы с 7-ступенчатой моделью кризисной интервенции Робертса.

Материалы: карточки с информацией.

Ход занятия:

1. Проходит обсуждение следующих вопросов в группе. Приведите несколько примеров мифов в отношении суицида. Согласны ли Вы, что склонность к самоубийству – явление наследственное генетически? Почему (обоснуйте свой ответ)? Согласны ли Вы, что самоубийцы редко обращаются за профессиональной или дружеской помощью? Почему (обоснуйте свой ответ)?

2. Проходит обсуждение малых групп (в общем кругу) следующих вопросов: «Что значит для вас суицид?», «Какое место это понятие (явление) занимает в вашей жизни раньше и сейчас?», «Как менялось ваше отношение к суициду на протяжении жизни/профессионального становления?», «Какой личный аспект есть в вашем отношении к суициду и суицидентам (опыт взаимодействия с суицидентами, попытки суицида среди родственников или друзей, собственные размышления о суициде)?».

3. Студентам раздаются карточки с ситуациями, в которой может быть задействован протокол 7СМТИР. Осуществляется анализ.

4. Студентам раздаются карточки с письмом, пришедшим на сайт кризисной психологии. Необходимо в микрогруппах написать ответ психолога. Обсуждаются варианты ответов. Строится обсуждение.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих знаний:
особенностей консультирования суицидальных клиентов и уцелевших после самоубийства;

стадий 7-ступенчатой модели кризисной интервенции Робертса;

умений:

осуществлять Интернет-консультирование по проблеме;

применять 7-ступенчатую модель кризисной интервенции Робертса;

строить взаимодействие в моделируемой ситуации.

7-ступенчатая модель кризисной интервенции Робертса

"7-ступенчатая модель кризисной интервенции Робертса" (И. Белый, перевод и адаптация) - 7СМКИР является протоколом оказания психологической помощи в ситуации кризиса (Roberts, 1991, 2000)

Случай из практики.

Круглосуточно работающая бригада кризисной интервенции (БКИ) (Центр психического здоровья, Нью Джерси) получила звонок от матери 22-летнего студента колледжа, чей отец, прежде работающий на 95-м этаже WTC), был убит 11 сентября 2001 года. Он забаррикадировался в своей комнате. Его мать сказала, что она подслушала разговор по телефону между ее депрессивным сыном Джонатаном и его кузиной. Джонатан сказал своей 19-летней кузине, что она должна срочно прийти к нему, т.к. у него была подаренная ей игровая приставка SI и набор дисков. Мать боялась возможного суицида сына, т.к. он никогда раньше не отдавал никому своих подарков. Кроме того, 2 последние недели он мало ел, спал 12-15 часов ежедневно, отказался посещать колледж и иногда говорил о том, что, наверное, на небе будет неплохо жить. Также мать услышала в его разговоре с кузиной как он спрашивал – нет ли на небе баскетбольной площадки, чтобы он и его отец могли вместе снова поиграть?

Бригада немедленно задействовала протокол **7СМКИР**.

Стадия 1. Оценка летальности (степени угрозы для жизни). В разговоре с матерью была получена некоторая информация о психическом состоянии Джонатана. Она слышала сквозь закрытую дверь, как он говорит тихим, мягким, дрожащим голосом. Мать также сообщила, что после последнего звонка кузине прошло уже 12 часов, тогда же сын положил на крыльцо приставку и диски. Кризисная служба немедленно направила своего служащего по адресу звонившей.

Стадия 2. Установление раппорта (контакта). Понимание и поддержка – вот два основных приема, которыми воспользовался работник БКИ для установления рабочих взаимоотношений с клиентом. Если бы он сразу стал настаивать на том, чтобы Джонатан открыл дверь, это не принесло бы никакой пользы. Нам необходимо начинать там, где «находится клиент». Применяя приемы активного слушания, парафразы (перефразировку) и открытые вопросы, контактер в конечном счете добился того, что клиент согласился пустить его в свою комнату, чтобы они могли лучше «слышать» друг друга.

Стадия 3. Идентификация (установление) проблемы. К счастью, клиент еще ничего не предпринял и не нанес себе вреда, но тем не менее готовился к суициду. У него был не совсем понятный даже ему план отравления медикаментами. Своей основной проблемой клиент считал внезапную смерть отца.

Стадия 4. Работа с чувствами. **Контактер** дал клиенту возможность рассказать свою историю – почему ему было так плохо. В ходе рассказа он продолжал валидизировать и идентифицировать эмоции клиента. Затем вместе они стали продумывать более эффективные пути копинга с беспокоящими клиента чувствами.

Стадия 5. Поиск альтернатив. Обсуждались различные пути, в т.ч. обращение к психотерапевту или госпитализация в стационар. В это время клиент позволил матери присоединиться к ним. Мать оказала сыну большую поддержку, ободрила и успокоила. На этой стадии клиент определил, что он стал лучше себя чувствовать, и теперь «не сделает с собой ничего глупого».

Стадия 6. Разработка плана действий. Клиент, его мать и контактер согласились со следующим планом:

Клиент подписывает «контракт собственной безопасности» (напечатанное соглашение о том, что он согласен позвонить в кризисную службу с просьбой о помощи, прежде чем предпримет что-либо, могущее повредить ему или окружающим).

Кризисная служба обеспечивает клиента информацией о практикующих психотерапевтах.

Кризисная служба (КС) контактирует с психотерапевтом и клиенту назначается встреча на следующий день.

Мать закрывает все медицинские вейфы по рекомендации КС.

Мать и клиент получили кризисные карты с указанием контактных телефонов, чтобы они могли позвонить в случае, если возникнут новые вопросы.

Стадия 7. Последующее наблюдение. КС позвонила клиенту на следующий вечер. Мать сообщила, что сын был в хорошем настроении в тот день и посетил впервые своего терапевта. Клиент сказал сотруднику КС, что у него все в порядке», что терапевт «был отличный» и что он планировал пойти с друзьями на боулинг в следующую субботу.

Эффективный **кризисный переговорщик** должен быть активным, директивным, сфокусированным и обнадеживающим. Критически важным является умение контактера динамично отслеживать глубину стадийных изменений в клиенте и как результат – принимать решение о возможности прекращения интервенции.

Парадигма 7СМКИР должна рассматриваться как руководство к действию, а не ригидный процесс. В работе с некоторыми клиентами по необходимости могут быть пропущены какие-то стадии. 7СМКИР применяется для помощи людям в случае острого психологического кризиса, острого ситуационного кризиса и острых стрессовых расстройств.

Письмо с сайта кризисного вмешательства

Имя: Екатерина

Вопрос: Я совсем одна и поделиться переживаниями мне не с кем. Покопалась в нете и кроме Вашего сайта не смогла найти ни одного, которому я доверила бы свое письмо. Не знаю почему, но Вам я пишу... Хочу поделиться с Вами тем, что никогда никому не смогла бы рассказать. Сегодня я чудом осталась жива. Просто с самого утра решила, что пора уходить из жизни. Надоело все переживать, бояться, плакать. Выжила потому, что не смогла открыть окно... Вообще мысли о самоубийстве начали посещать меня уже очень давно. Началось это в 2007 - 2008 году, когда от горя и издевательств окружающих людей я перестала чувствовать, что живу. Я вообще ничего не чувствовала и себя не знала. Помню, как начала присматриваться к высотным зданиям, а когда выходила на балкон, то смотрела вниз, на землю и себя там представляла... Или еще представляла: вот бы оказаться в глуши леса и исчезнуть навсегда – ни страхов, ни печали, ни горя... Сейчас это состояние вернулось. Я больше не могу чувствовать боли от жизни. Сегодня я попробовала вырваться из окна от обиды и разочарования, от одиночества... Покоралась, что земля уходит из-под ног и я проваливаюсь куда-то вниз... Так плохо... Так тяжело жить дальше: мне страшно перед будущим, а настоящего я не чувствую: просто формально двигаюсь, существую... Помогите мне, пожалуйста. Вся моя надежда на Вас.

Пример ответа.

Дорогая Екатерина! Твое письмо вызывает тягостные чувства. Что же может у человека произойти, у человека, которому всего 27 лет, чтобы он сказал себе: «пора уходить из жизни»? Я понял из твоего текста, что 4-5 лет назад ты оказалась в ситуации издевательств от окружающих людей и, видимо, близких людей, иначе ты не реагировала бы так трагически: «я перестала чувствовать, что живу». Помочь тебе можно, но для этого ты должна приоткрыть свою жизнь. Кто рядом с тобой? Кому ты нужна и кто в тебе нуждается? Что в жизни доставляет тебе радость? Напиши, тогда можно будет продолжить наш не простой разговор. Я уверен, что ты найдешь в своей жизни другие краски, а жизнь будет по-прежнему доставлять боль, но и радость, обязательно радость.

ТЕМА 7. НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ (6 часов)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 16-18. Помощь жертвам домашнего насилия (6 часов)

Цель: сформировать умения оказания психологической помощи жертвам домашнего насилия.

Задачи:

1. Ознакомится с особенностями помощи жертвам насилия в форме

длительного психологического сопровождения.

2. Отработать приемы и техники работы с детьми, пережившими насилие в семье.

3. Сформировать представления о психологическом сопровождении женщин-жертв домашнего насилия и особенностях оказания им психологической помощи.

Материалы: карточки с ситуациями, листы ватмана, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Студенты делятся на микрогруппы и осуществляют разработку программы длительного психологического сопровождения жертв домашнего насилия. Проводится обсуждение проектов.

2. Студенты получают домашнее задание: проанализировать литературу по проблеме психологического сопровождения женщин-жертв домашнего насилия и особенностей оказания им психологической помощи. На основании анализа литературных источников необходимо сформировать каталог (перечень) техник для работы с проблемой домашнего насилия над женщинами.

3. Студент в качестве домашнего задания получает задание: проанализировать литературные источники по проблеме психологического просвещения на тему утрат; составить и разработать памятку и буклет по проблеме насилия (домашнего, сексуального, психологического и т.п.). Проводится демонстрация и «защита» буклетов.

4. Используется программа групповой работы Мэнделла и Дамона. Прорабатываются процедуры из нескольких модулей. Например, «Письмо обидчику», «Сохраняем тайну» и др.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих *знаний*:

особенностей оказания психологической помощи жертвам насилия;

умений:

осуществлять консультирование по проблеме;

вести групповые формы работы с детьми и женщинами-жертвами домашнего насилия.

Материалы для лабораторного занятия №16-18

Что должны знать дети, чтобы защитить себя

Ребенок может избежать беды, если будет знать, что именно ему делать, когда он окажется в опасной ситуации. Твердо сказать «нет», рассказать тому, кто в состоянии реально помочь.

Если дети хорошо знают, как устроено их тело, понимают, что оно принадлежит только им, то они не позволяют прикасаться к себе никому, кроме тех людей, которые не злоупотребляют их доверием. Даже маленькие дети должны знать правильные названия частей тела, включая половые

органы. Следует отвечать на вопросы детей просто и ясно, используя только те слова, которые они понимают.

Если какие-то прикосновения причиняют боль или смущают его, ребенок должен:

- громко сказать «нет», глядя прямо в глаза тому, кто это делает;
- убежать;
- рассказать обо всем взрослому, которому доверяет.

Ребенку необходимо разъяснить, что, хотя воспитанные дети и должны уважать взрослых, не следует подчиняться каждому взрослому только из-за того, что тот старше и вправе требовать послушания. Иногда это может быть опасно и привести к беде. Личная неприкосновенность является правом каждого человека.

Родители должны поддерживать со своими детьми доверительные отношения. Для этого необходимо создать такие взаимоотношения в семье, когда ребенок может свободно обсуждать со взрослыми любые проблемы. От родителей требуется набраться терпения и научиться внимательно слушать детей, когда они рассказывают о событиях своей жизни или о друзьях; задавать ребенку вопросы о его переживаниях, страхах и огорчениях; поощрять ребенка делиться сокровенными переживаниями. Нужно быть в курсе взаимоотношений ребенка с другими детьми и взрослыми.

Взаимоотношения с посторонними.

В каждой семье должны быть установлены правила безопасности, которые помогут детям избежать беды, когда они остаются дома одни или же находятся вне его:

- входная дверь должна быть захлопнута и закрыта на замок. Нельзя открывать дверь посторонним, даже если это почтальон, милиционер или водопроводчик;

- самым безопасным ответом ребенка по телефону, когда он дома один, может быть фраза, что мама и папа заняты, вместо того, чтобы говорить звонящему, что родителей нет дома;

- несовершеннолетний должен знать, кому из друзей или соседей он может позволить в отсутствие родителей и взрослых, если он испугается или окажется в критической ситуации;

- рядом с телефонным аппаратом следует поместить номера телефонов экстренных служб;

- нужно научить ребенка пользоваться мобильным телефоном для набора телефонов экстренных служб, ребенок должен знать номер домашнего телефона и почтовый адрес, а также номера мобильных телефонов родителей;

- если ребенок регулярно ходит в определенные места (школа, магазин, спортивная секция и т.п.), необходимо вместе с ним выбрать наиболее безопасный маршрут;

Механизмы поведения женщин, подвергающихся избиениям: почему она остается?

Детство женщин, подвергающихся избиениям: Может быть, насилие было обычным делом в семье, в которой она выросла: отец бил мать, братья и сестры били друг друга.

Экономическая зависимость: Экономическая безопасность для себя и своих детей, ограниченная помощь со стороны государства. Не может заработать столько же, сколько и мужчина: тот, кто избивает, контролирует деньги

Страхи женщин, подвергающихся насилию:

- Не существует способа защитить себя, даже в том случае, если придет милиция и арестует его. Женщина уверена: если донесет на него, то он отомстит ей или причинит вред тому, что ей дорог, или чему-нибудь, что является ценным для нее (детям, домашним животным и т.д.). Она приносит себя в жертву ради спокойной жизни других.

- Если она донесет на него, то муж потеряет работу
- Никто ей не поверит
- Может потерять своих детей, так как суд решит, что она не смогла остановить насилие в семье или суд передаст опеку над детьми мужу

- Боится, что от нее отвернутся люди. Особенно это актуально для маленьких городков, этнических или строгих религиозных сообществ.

- Может остаться человеком без документов, незаконно проживающей иностранкой.

Изоляция женщин, подвергшихся насилию:

- Тот, кто ее избивает, может разрушить все другие ее взаимоотношения

- Изоляция поддерживает веру в его всемогущество
- Может не знать о существующих службах
- Представители медицинских служб не собирают точную информацию о характере повреждений

Люди и представители соответствующих служб устали помогать женщинам, которые пытаются уйти из семьи, но пока не смогли этого сделать

Женщина, подвергающаяся насилию, думает о том, кто ее избивает:

- Что она до сих пор любит его и зависит от него эмоционально
- Только она одна может помочь ему разрешить его проблемы, избавиться от алкогольной зависимости и депрессии

- Она убеждена, что как только он перестанет пить или принимать наркотики, он перестанет глумиться над ней

Процедуры из программы групповой работы Мэнделла и Дамона.

«Письмо обидчику»

Выполняя это упражнение, дети пробуют противостоять человеку, совершившему злоупотребление. Для одних это - возможность подготовиться к встрече с обидчиком (если он является членом семьи, которая будет воссоединена); для других - единственный способ «поговорить» с совратителем.

Каждому ребенку предлагается написать письмо этому человеку, рассказать о своих переживаниях по поводу происшедшего и чувствах, которые он испытывает к виновнику случившегося. Если на обидчиков было несколько, ребенок может написать письмо каждому из них или выбрать только одного. Детям разрешается использовать любые слова и выражения, в частности ругательства. Им также рекомендуется включить в письмо свои добрые чувства или воспоминания. Одни дети выражают противоречивые чувства, подписывая письмо, полное отрицательных переживаний, «твой любящий сын (дочь)». Другие передают в письме только положительные чувства, в то же время всегда находят участников, которые в своем письме выражают лишь гнев.

Свои письма дети зачитывают вслух. Терапевты оказывают им поддержку, высоко оценивая их усилия, а также вновь подчеркивают, что дети могут испытывать самые разные чувства, и это вполне нормально. Если ребенок не хочет читать письмо всей группе, он может сначала прочесть его кому-нибудь одному, или попросить терапевтов сделать это за него.

Дети сами решают показывать ли письма взрослым. В некоторых случаях ребенок предпочитает порвать письмо. Такое действие является попыткой избавиться от чувства вины и дискомфорта, которое часто сопровождается выражением гнева, и терапевты должны обратить на это внимание.

Участники группы взрослых строят предположения о том, что их дети хотели бы сказать совратителям, и что они, скорее всего, напишут в письме; анализируют, какие чувства они позволяют или запрещают выражать своим детям в зависимости от характера собственных взаимоотношений с совратителем; пишут письма людям, совершившим злоупотребление, и читают их друг другу, осознавая возможную амбивалентность собственных чувств.

«Сохраняем тайну»

Участники группы разыгрывают ситуации, в которых один или оба персонажа должны решить: сохранить тайну или раскрыть ее. Выполняя это задание, дети начинают понимать чувства, которые заставляли их скрывать происшедшее. У них появляется возможность еще раз пережить эти чувства

и обсудить их двойственную природу. После одной из таких ролевых игр мальчик сказал, что ему не хотелось никому говорить о том, что его совратил дедушка, так как у его мамы «и без того было слишком много проблем, и она всегда была грустная».

Дети разбиваются на пары, и каждая пара зачитывает группе свой сценарий. К сценарию прилагаются вопросы, над которыми следует подумать. Затем каждая пара разыгрывает свою ситуацию перед группой. В ролевых играх, предлагаемых в рабочем листке в качестве образца, представлены наиболее часто встречающиеся проблемы. Терапевты могут воспользоваться этими примерами для создания сценариев, ориентированных на специфику конкретной группы. Ведущие должны быть готовы к тому, что некоторые дети после участия в этих ролевых играх могут признаться, что кто-то из их друзей в настоящее время подвергается сексуальному злоупотреблению.

Участники взрослой группы: стараются представить, какая внутренняя борьба происходила в душе ребенка, когда он принял решение рассказать о происшедшем; вспоминают, пытались ли их дети сразу рассказать о том, что происходило; стараются понять, как могло случиться, что они ничего не знали о том, что происходило с их ребенком.

«Раскрытие тайны»

Участникам группы предлагаются вопросы, связанные с раскрытием факта злоупотребления. После заполнения рабочего листка дети обсуждают свой опыт с другими участниками группы, используя ответы. Детям часто бывает стыдно за то, что они хранили эту тайну так долго, и они часто удивляются, когда узнают о том, что другие испытывают те же чувства. Один мальчик сидел тихо, опустив голову, и отказывался говорить о том, как долго он не решался рассказать о злоупотреблении. Но как только другой участник группы сообщил, что хранил эту тайну в течение двух лет, он признался, как ему было стыдно за то, что он целый месяц ничего не говорил своей маме. Иногда дети продолжают сомневаться в правильности своего решения рассказать о случившемся, считая, что они совершили предательство в отношении совратителя.

Участники взрослой группы: выполняют такое же задание и рассказывают о том, как они сами реагировали, когда узнали о злоупотреблении, совершенном с их детьми; учатся понимать переживания (чувство обиды, изоляции, страха), из-за которых их дети скрывали происшедшее. Взрослым также необходимо проанализировать свое чувство разочарования и недовольства тем, что ребенок не сказал об этом раньше; взрослые, которые подозревали или точно знали о происходящем совращении, стараются понять, что именно мешало им защитить своего ребенка.

«Каким я вижу себя»

Каждый ребенок делает из журнальных вырезок коллаж на тему «Каким я вижу себя» и показывает его группе. Дети обсуждают, соответствует ли коллаж их представлению об авторе. Терапевты помогают детям понять, как они сами воспринимают себя, и как влияют взрослые на их мнение о себе. Например, одна девочка выбрала для своего коллажа несколько фотографий очень полных людей, поскольку считала себя слишком толстой. Другие дети удивились, так как не предполагали, что у нее есть проблемы с весом. Тогда девочка призналась, что мама всегда говорит ей: «Ты слишком много ешь».

Участники взрослой группы обсуждают, как, по их мнению, дети воспринимают себя сами; что сами взрослые больше всего ценят в детях и как они это выражают; какие качества они больше всего ценят в себе; свои воспоминания о том, как их родители выражали по отношению к ним свое одобрение или неодобрение, и как это впоследствии повлияло на их способность хвалить детей.

«Мне нравится в тебе»

Детям предоставляется возможность получить положительную обратную связь от участников группы и дать ее другим людям. Для этого каждый ребенок пишет на отдельных листках по два положительных высказывания в адрес каждого из участников группы и терапевтов. Затем ведущие собирают листки и раздают каждому ребенку адресованные ему высказывания. Далее участники группы, включая и терапевтов, по очереди зачитывают вслух полученную ими положительную обратную связь. Ребятам предлагается забрать листочки домой и показать их взрослым. Это упражнение обычно очень приятно детям, так как они видят, что нравятся окружающим.

Участники взрослой группы выполняют то же упражнение, что и дети для того, чтобы понять, насколько важно получать положительную оценку со стороны окружающих; рассуждают о том, как положительное отношение окружающих влияет на самооценку; обсуждают, как их самих хвалили в детстве и как им выражают одобрение сейчас; учатся ценить и хвалить своих детей.

Ситуации для анализа

Ситуация 1.

Мы с мужем живем уже 4 года, у меня есть ребенок от первого брака (дочь 11 лет) и совместный сын 1,5 года. С мужем 2 года жили гражданским браком и все было нормально, конечно были неурядицы, но не такие как после свадьбы. Пару месяцев спустя после свадьбы умерла мама моего мужа и он как с цепи сорвался, начал подымать на меня руку (даже когда я была в положении), постоянно унижать меня, обзывать, стал обзывать и дочь (она плохо учиться), и он постоянно говорит что мы с ней тупые, а его сыночек молодец, я уходила от него вместе с детьми, он плакал, говорил что исправиться и я вернулась и все началось с начала... я сделала дома по уходу за сыном до года, потом вышла на работу (т.к. з/п у меня выше). Он сел дома по уходу за ребенком, и каждый вечер как я приезжаю домой с работы - скандал, все кроме него с сыном «дураки», постоянно угрожает мне что я с работы домой не попаду и сына больше не увижу. Не знаю, может действительно что то я делаю не так, а может и нет, я не знаю, что делать, и жить так не возможно и идти не куда... может нужно что то в себе поменять, не знаю...

Ситуация 2.

Мой друг (парень, 24 года, около 6 месяцев назад пережил изнасилование. Мы вынуждены жить в одной квартире и изменить это пока невозможно. Кроме нас в квартире никто не живет. Посоветуйте, пожалуйста, как мне вести себя, чтобы он чувствовал себя как можно более комфортно и спокойно, находясь со мной в квартире. Подскажите, что нужно делать и что делать нельзя, т.к. мой друг находится в постоянном напряжении, а сменить место жительства ни мне, ни ему невозможно.

Ситуация 3.

Здравствуйте уважаемые психологи! Помогите мне справиться с чувством вины которое возникло в следствии того, что человек, с которым я имела отношения 1,5 года, систематически меня жестоко избивал, преследовал, угрожал, издевался физически и морально. Я много раз прощала и так же множество обращений в полицию оставались без ответа, хотя я проходила все экспертизы и заявления не забирала. Последний раз заявление все таки дошло до разбирательства и сейчас он находится в СИЗО, впереди суд. Я боюсь осуждения людей, с которыми раньше общалась из его окружения. Мои меня все поддерживают. Боюсь, если он выйдет на свободу и начнет мне мстить за это. Помогите справиться с гимистрахами.

Ситуация 4.

Здравствуйте, меня зовут Анна мне 18 лет. Я студентка 2 курса психологии. Ниже изложенный случай произошел в октябре 2012 года (в числах 10-12). Меня изнасиловал мужчина, с которым раньше я была знакома. На тот момент ему было 45 лет. Но изнасилование до конца завершено не было и я осталась немного девственницей (хоть это немного

глупо и смешно звучит). Родители об этой ситуации не знали, т.к. я боялась им этого рассказать. Теперь я не могу доверять мужчинам, и на данный момент у меня есть молодой человек. Мы оба друг другу нравимся, но я не могу его ближе к себе подпускать, потому что мне иногда кажется, что мужчины могут все так поступить.... Что вы можете посоветовать или подсказать путь решения проблемы? Как мне дальше жить... что мне делать?

Ситуация 5.

Здравствуйте! Мы с мужем живем 6-й год, из них в браке 4. У нас 3 детей - 2 доченьки и сыночек. Младшенькой полгода. Живем вместе с его матерью. В моменты ссоры муж очень агрессивен, бил меня не раз, много раз ходила с синяками, очень сильно оскорбляет, обзывает. И когда я говорю чтобы не оскорблял меня, говорит что это не оскорбление, а чистая правда по отношению ко мне. Все происходит на глазах у детей. Бедные мои детишки. Не только сам оскорбляет, но и старшую тоже заставляет говорить плохие слова на мой адрес, а она бездельно повторяет. Просто сердце разрывается. Всячески угрожает детям, не знаю дальше как быть, мать его знает об этом, говорит, чтобы ради детей надо не ссориться с ним, не надо отвечать на унижения и т.д. Сама я все время сижу дома с ребенком, двое ходят в садик, нигде не хожу, никак не отдыхаю, когда говорю ему об этом тоже начинает раздражаться. Хочу развестись, но он говорит, что сына оставит суду. Сам он юрист. Пожалуйста, посоветуйте как быть?

Ситуация 6.

Добрый день! Почти 4 года назад было изнасилование. Я этих людей посадила. Вышла замуж, дочка есть. Но когда с мужем ссоримся, я вспоминаю этот случай и не хочу жить. Муж об изнасиловании знает, так как он хорошо общается с этими людьми. Но муж за 3,5 года совместной жизни никогда не упоминал. Мы можем из за другой вещи ругаться, но я начинаю вспоминать и жить не хочу. Вчера поругались и я наглоталась таблеток. Что мне делать? Как забыть? Я хочу забыть это, но временами вспоминаю. Заранее спасибо!

Ситуация 7.

Здравствуйте. Меня зовут Надежда, мне 21 год. У меня очень деспотичная мать. В девстве она часто срывалась на мне. Кричала, оскорбляла, била, выгоняла из дома, приказывала. Я часто донашивала старые вещи, даже её вещи. Отец во всем соглашался с ней, он не имел своего мнения. Я всегда боялась ее, сердце замирало при ее громких шагах. Было частое чувство тревоги, беспокойства. Сейчас я студентка, и все страхи перекечевали во взрослую жизнь. Непонятные чувства тревоги, страха. К матери я испытываю только ненависть. А самое страшное я начинаю вести себя так же, со своим молодым человеком. Вспышки агрессии возникают сами, я не могу иногда ими управлять. Помогите, что делать?

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

УСРС 1.

Тема: Психологическая помощь семье в ситуации кризиса

Задание: Рассмотреть один из представленных вопросов в рамках конкретной темы дисциплины «Психологическая помощь семье в ситуации кризиса» (напр., измена, развод, утрата).

1. Психологическое просвещение (информирование) в работе с семьей
2. Возможности групповой работы с семьей в ситуации кризиса
3. СПТ (социально-психологический тренинг) в работе с семьей
4. Консультативно-психотерапевтические направления работы с семьей

Форма контроля: Реферат.

УСРС 2.

Тема: Проблемные области изучения копинга

Задание: Рассмотреть один из представленных вопросов с точки зрения современного состояния проблемы на основе последних публикаций по теме.

1. Половые особенности копинга стресса
2. Возрастные особенности копинга стресса
3. Ситуационный и стилевой копинг
4. Эффективность копинга

Форма контроля: Реферат.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- устный опрос во время семинарских занятий;
- подготовка докладов и эссе;
- участие в моделировании и анализе кризисных ситуаций;
- подготовка и защита буклетов/памяток;
- выполнение лабораторных работ;
- устный экзамен.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие о кризисе, его диагностические критерии.
2. Индивидуальный и семейный кризисы: понятия, характеристики и проявления.
3. Особенности современной белорусской семьи.
4. Проблемы современной белорусской семьи.
5. Общие принципы оказания психологической помощи семье в ситуации кризиса.
6. Виды и направления оказания психологической помощи семье в ситуации кризиса.
7. Модели оказания помощи семье.
8. Понятие и типология нормативных кризисов семьи.
9. Понятие о ненормативных кризисах семьи. Типология ненормативных кризисов.
10. Ненормативный кризис: психологическая помощь семье.
11. Семейный стресс и копинг: понятие и диагностика.
12. Динамический копинг стресса.
13. Анкета для самонаблюдения за стрессом М.Perez, M.Reicherts(для родителей и подростков).
14. Методика копинг-поведения Е.Хайм.
15. Диагностика совладающего поведения у детей, подростков «Опросник копинг-стратегий школьного возраста»
16. Диагностика совладающего поведения у старшеклассников «Способы преодоления негативных ситуаций».
17. Измена: феноменология кризиса семьи.
18. Виды супружеских измен и типы реакции во внебрачных связях.
19. Причины и последствия супружеской неверности.

20. Психологическая помощь семье в ситуации супружеской измены.
21. Процедуры и техники терапевтического консультирования супруга, переживающего адюльтер.
22. Развод как социально-психологический феномен и ненормативный кризис семьи.
23. Причинно-следственный фактор возникновения неполной семьи. Мифология развода.
24. Этапы развода (К.Аронс). Типы взаимоотношений разведенных супругов и их динамика.
25. Модель Кюблер Росс для описания переживания утраты при разводе.
26. Психологическая помощь родителю, оставшемуся ребенком в постразводный период.
27. Видимые и скрытые реакции ребенка на развод родителей.
28. Отказ от отца как особый вариант посттравматической симптоматики.
29. Психологическая помощь ребенку после развода родителей.
30. Периоды развода по Карабановой О.А.
31. Проблематика повторного брака.
32. Оказание помощи ребенку приемным родителем.
33. Оказание помощи супругам в ситуации повторного брака.
34. Процедуры и техники терапевтического консультирования при повторном браке.
35. Горе как реакция на утрату.
36. Формы и фазы горевания.
37. Терапевтическое консультирование семьи в ситуации утраты.
38. Этапы психологического сопровождения семьи в ситуации утраты.
39. Концепция Дж.Вордена при работе с утратой.
40. Терминальные состояния: определение с медицинской и психологической точки зрения.
41. Медицинские, психологические и социальные проблемы терминальных больных.
42. Анципированное горе. Психогенные реакции терминальных больных.
43. Динамика и типы взаимоотношений в семьях терминальных больных.
44. Особенности работы психолога с терминальными больными и их семьями.
45. Психолог в работе с терминальным больным и его семьей.
46. Психологическое просвещение (информирование) в работе с семьей.
47. Возможности групповой работы с семьей в ситуации кризиса.
48. СПТ (социально-психологический тренинг) в работе с семьей.

49. Психологические теории насилия.
50. Виктимология. Типы жертв и виды виктимности.
51. Формирование виктимности. Психологические последствия насилия у детей и взрослых.
52. Психосоциальная характеристика лиц, совершающих насилие. Формирование насильственного поведения.
53. Рекомендации по работе с группами риска для предупреждения насилия.
54. Переживание горя детьми как следствие суицида родителей.
55. Консультирование суицидальных клиентов и уцелевших после самоубийства.
56. 7-ступенчатая модель кризисной интервенции Робертса

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ

| Баллы | Показатели оценки |
|---------------|--|
| 1 (один) | Отсутствие знаний и компетенций в рамках изучаемой дисциплины или отказ от ответа. |
| 2 (два) | Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта; отсутствие знаний основной литературы, рекомендованной учебной программой по психологической помощи семье в ситуации кризиса; неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых и логических ошибок; пассивность на семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. |
| 3 (три) | Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта; фрагментарное знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; слабое владение инструментарием кризисной психологии, изложение ответа на вопросы с существенными семантическими и логическими ошибками; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях кризисной психологии; пассивность на семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. |
| 4 (четыре) | Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по предмету; работа под руководством преподавателя на семинарских и лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий. |
| 5 (пять) | Достаточные знания в объеме учебной программы; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях; самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий. |
| 6 | Достаточные знания в объеме учебной программы; |

(шесть) использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать при выполнении учебных заданий; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

7
(семь) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы; использование научной терминологии, грамотное, семантически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его применять в постановке и решении учебных задач; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку; самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8
(восемь) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем экзаменационным вопросам в объеме учебной программы; использование научной терминологии, грамотное, семантически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его применять в постановке и решении научно-исследовательских задач; способность самостоятельно интерпретировать кризисные ситуации жизненного пути личности; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях и давать им критическую оценку; активная самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9
(девять) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы; точное использование научной терминологии, грамотное, стилистически и логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его применять в постановке и решении научно-исследовательских задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в

нестандартной ситуации в рамках учебной программы; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях и давать им критическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях; высокий уровень культуры исполнения заданий.

10 (десять) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически и логически грамотное изложение ответа на экзаменационные вопросы; безупречное владение инструментарием, умение его использовать при проведении диагностики и аутодиагностики, а также при составлении программы оказания психологической помощи и самопомощи пострадавшим; высокий уровень психологической эрудиции; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации как на семинарских, практических, лабораторных занятиях, так и на экзамене; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях психологии и давать им критическую оценку; умение использовать научные достижения смежных дисциплин; творческая самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

2. Гончарова, С.С. Стратегии психологического преодоления кризисных событий жизненного пути: учеб.-метод.пособие / С.С. Гончарова, Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2007. – С. 34 – 57.
3. Гончарова, С.С. Совладающее поведение: теория, диагностика и результаты исследования / С.С.Гончарова, В.И.Слепкова – Минск: БГПУ, 2010. – 199 с.
4. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М., 1991. – 336 с.
5. Психология семейных кризисов / Олиферович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. – СПб: Речь, 2005. – 160 с.
6. Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7. Абабков, В.П. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.П. Абабков, М. Перес. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
8. Алешина, Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы/ Ю.Е. Алешина // Вестник БГПУ. Психология. – 1987. – №2. – С. 60-72.
9. Аллан, Д. Ландшафт детской души. Психологическое консультирование в школах и клиниках / Д. Аллан. / Под ред. В.В.Зеленского. – СПб.-Мн. ЗАО «Диалог», 1997. – 256 с.
10. Андреева, А. Д. Как помочь ребенку пережить горе/ А.Д. Андреева // Вопросы психологии. – №2. – 1991. – С. 34 - 45.
11. Аронс, К. Развод: крах или новая жизнь? / К. Аронс. – М.: «МИРТ», 1995. – 448 с.
12. Баскаков В. Танатотерапия / В. Баскаков. – М., 2001. – 148 с.
13. Башкирова, Н. Ребенок без папы. Решение проблем неполной семья / Н. Башкирова. – СПб: Наука и Техника, 2007. – 272 с.
14. Бессчастнова, О.В. Социальная работа с детьми, пострадавшими от насилия в семье: (Анализ отечеств и зарубеж. опыта): Учеб.-метод. Пособие / О.В. Бессчастнова. – Балаш. Фил. Сарат. Ун-та им. Н.Г.Чернышевского Балашов (Сарат.Обл.): Николаев, 2003 – 79 с.
15. Блазер, А. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход / А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 272 с.
16. Вайнер, И. Основы психотерапии / И. Вайнер. – СПб., 2002. – 288 с.

17.Васильева, О.С. Супружеская измена как предмет социально-психологического исследования / О.С. Васильева, И.Н. Хмарук // Прикладная психология. – 1999. – № 2. – С. 59 - 65.

18.Василюк, Ф.Е. Пережить горе/ Ф.Е. Ваислюк // О человеческом в человеке. – М., 1991. – С. 230–247.

19.Видра, Д. Помощь разведенным родителям и их детям: от трагедии к надежде. По страницам научных трудов Г. Фигдора / Д. Видра. – М.: Издательство института психотерапии, 2000. – 224с.

20.Витакер, К. Полночные размышления семейного терапевта / К. Витакер. – М., 1998. – 208 с.

21.Виткин, Дж. Женщина и стресс/ Дж. Виткин. – СПб.: Питер Пресс, 1995. – 320 с.

22.Виткин, Дж. Мужчина и стресс/ Дж. Виткин. – СПб.: Питер Пресс, 1995. – 224 с.

23.Гаврилова, Г. Т. К проблеме влияния распада семьи на детей дошкольного возраста / Г.Т. Гаврилова // Семья и формирование личности. Сб. науч. тр. / Под ред. А. А. Бодалева. – М., 1981. – С. 10-15.

24.Глушко, Т. Как пережить развод? / Т. Глушко – СПб., 2002.

25.Гнездилов, А.В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой / А.В. Гнездилов. – СПб. Издательство «Речь», 2002. – 162 с.

26.Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М., 1987. – 175 с.

27.Гончарова, С.С. Подход к пониманию переживания утраты близкого человека / С.С. Гончарова // Актуальные проблемы кризисной психологии: сб.науч.ст. / ГрГУ им. Д.Купалы: науч. ред. К.В. Карпинский, Л.А. Пергаменщик. – Гродно: ГрГУ, 2010. – С.147 – 157.

28.Гончарова, С.С. Стратегии психологического преодоления кризисных событий жизненного пути: учеб.-метод.пособие/ С.С. Гончарова, Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2007. – 90 с.

29.Григович, И.Н. Синдром жестокого обращения с ребенком: Общ. вопросы и физ. Насилие: Учеб.пособие для студентов и врачей / И.Н. Григович. – 2 изд., испр. и доп. – Петрозаводск: Петрозав. Гос. Ун-т, 2001. – 70 с.

30.Гроф, С. Человек перед лицом смерти / С.Гроф, Д. Хелифакс. – М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2003. – 239 с.

31.Грюгвальд Бернис, Б.. Консультирование семьи / Б. Грюгвальд Бернис, В. Макаби Гарольд. – М., Когнито-центр, 2008. – 415 с.

32.Давис, Л. Смелость, ведущая к выздоровлению. Для женщин и мужчин, переживших насилие, будучи детьми / Л. Давис. – Harper & Row Publishers, New York, 1990.

33.Дейтс, Б. Жизнь после потери / Б. Дейтс. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.

34. Догадина, М. А. Сексуальное насилие над детьми. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших / М.А. Догадина, Л.О. Пережогин. – Из-во: «Сам себе адвокат», 1997.

35. Долина, М. Друг, отчим, новый папа / М. Долина, Е. Волкова // Счастливые родители. – 2007. – №5. – С. 8 - 10.

36. Дымнова, Т. И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской / Т.И. Дымнова // Вопросы психологии. – 1998. – №7. – С. 14 – 21.

37. Дюррегров, А. Детское горе. Несколько советов родным и близким / А. Дюррегров, Е. Хордвиг. – Стокгольм, 1996.

38. Карabanова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие / О.А. Карabanова. – М.: Гардарики, 2006. – 492 с.

39. Кент, М. Стратегия развода : О чем вам не расскажет ваш адвокат / М. Кент. – СПб, 1999. – 142 с.

40. Киршке, В. «Клубника за окном» / В. Киршке. – OH-Verlag. – 2010. – 240 с.

41. Костерина, Е.М. Психологическое сопровождение перинатальных потерь / Е.М. Костерина // Ж-л Перинатальная психология и психология родительства. – Москва. – №2. – 2001. С. 14-18.

42. Коттлер, Дж. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Коттлер, Р. Браун. – СПб.: Питер, 2001. – 404 с.

43. Кочарян, А.С. Психопрофилактика семейных конфликтов / А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Иричу и др. – Анапа, 1986. – 24 с.

44. Кочарян, Г.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов / Г.С. Кочарян, А.С. Кочарян. – М., 1994.

45. Кравцова, М.Е. Профилактика детского насилия: Уч. Пособие / М.В. Кравцова. – Мн., 2001.

46. Кризисная психология: учеб.пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Выш.ш., 2004. – 239 с.

47. Крюкова, Т. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. – М.: Речь, 2005. – 240 с.

48. Кэсон, Э. Работа со стариками и умирающими / Э. Кэсон, В. Томпсон // Психотерапия и духовные практики: подход Запада и Востока к лечебному процессу / Составитель В.Хохлов. – Мн.: «Вида-Н», 1998. – С. 295-311.

49. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – К: София, 2001. – 320 с.

50. Линдемманн, Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилуноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Из-во МГУ, 1984.

51. Лофас, Ж. Повторный брак: дети и родители / Ж. Лофас, Д. Сова. – СПб., 1996. – 319 с.

52. Лысова, А.В. Насилие в семье: Основ. Теорет. Проблемы: Введение: Учеб. Пособие / А.В. Лысова. – Владивосток: Изд-во Дальневост. Ун-та, 2001. – 205 с.

53. Маданес, Клу. Стратегическая семейная терапия / Клу Маданес. – М.: Класс, 1999. – 272 с.

54. Малкина-Пых, И.Г. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 1008 с.

55. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 960 с.

56. Малыгина, Г.Б. Стресс и беременность: перинатальные аспекты / Г.Б. Малыгина. – Екатеринбург, 2002.

57. Маршалл, Ш. Власть прикосновения: Поэтическая терапия – способ исцеления от перенесенного сексуального насилия / Ш. Маршалл, К. Кибер. – М.: САФО, 1992.

58. Метафорические ассоциативные карты: начало пути. – ОН-Studio. – Мн., 2010.

59. Минухин, С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. – М.: Класс, 1998. – 304 с.

60. Мэнделл, Дж.Г. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими насилие / Дж.Г. Мэнделл, Л. Демон. – М., 1998. – 160 с.

61. Нартова-Бочавер, С.К. «Spring behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. Т. 18. – № 5. – С. 20–30.

62. Нартова-Бочавер, С. Чей Я - мамин или папин? : искусство благополуч. развода в семье с детьми / С.К. Нартова-Бочавер, М.И. Несмеянова, Е.А. Мухортова, Н.В. Малярова // Наш малыш. – 1996. – №1. – С. 8-11.

63. Нартова-Бочавер, С. Чей я - мамин или папин? : искусство благополуч. развода в семье с детьми / С.К. Нартова-Бочавер, М.И. Несмеянова, Е.А. Мухортова, Н.В. Малярова // Наш малыш. – 1996. – №2. – С. 38-39

64. Нарцицын, Н.Н. Свадьба, развод и наоборот / Н.Н. Нарцицын. – М., 2002. – 416 с.

65. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.

66. Нейпир, О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер. – М.: «Когнитивный Центр», 2005. – 344 с.

67. Обозов, Н.Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова // Психологический журнал. – 1982. – №3. – С.147-151.

68. Отец в современной семье. Сборник статей / Под ред. И. Я. Соловьева, 1988. – С.35-47.

69. Прокофьева, Л.М. Отцы и их дети после развода / Л.М. Прокофьева // Социальные исследования. – №6. – 2002. – С.111-115.

70. Пэпп, П. Семейная терапия и ее парадоксы / П. Пэпп. – М.: Класс, 1998. – 288 с.

71. Ребенок в карусели развода / С.К. Нартова-Бочавер, М.И. Несмеянова, Н.В. Малярова, Е.А. Мухортова. – М.: ТОО "ТП"; СПб.: ТОО "Снарк", 1998. – 220 с.

72. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М.: Прогресс, 1992. – 238 с.

73. Руководство по предупреждению насилия над детьми / Под ред. Асановой Н.К. – М.: Владос, 1997. – 512 с.

74. Савинов, Л.И. Социальная работа с детьми в семьях разведенных родителей / Л.И. Савинов, Е.В. Кузнецова. – М.: «Дашков и Ко», 2006. – 216 с.

75. Сатир, В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб.: «Овегта», 1999. – 284 с.

76. Столин, В.В. Семья как объект психологической диагностики и неврачебной психотерапии / В.В. Столин // Семья и формирование личности. – М., 1981. – С. 26 - 37.

77. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. – М., 1989. – 173 с.

78. Тарабрина, Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Пакеты методик / Н.В. Тарабрина. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 208 с.

79. Тащева, А. И. Развод родителей как психологическая проблема / А.И. Тащева // Прикладная психология. 1998. № 5. С. 78–84.

80. Тийт, Э. Факторы риска, вызывающие расторжение брака / Э. Тийт // Психология семьи: Урестоматия / Сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2002. – С. 721-734

81. Фигдор, Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой (психоаналитическое исследование) / Г. Фигдор. – М., 1995. – 376 с.

82. Форицдер, У. Работа с детьми и подростками, лишившимися близких / У. Форицдер, Полрельдт // Психология. – №1. – 1998. – С.105-119.

83. Франк, Р. Супружеская неверность / Р. Франк. – Мн.: Полымя, 1999. – 238 с.

84. Фрейд, З. Печаль и меланхолия / З. Фрейд // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Виллюноса, Ю.Б.Гиппенрейтер. М.: Из-во МГУ, 1984. – С.203 – 211.

85. Фримен, Д. Техники семейной психотерапии / Д. Фримен. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.

86. Целуйко, В.М. Быть вместе нельзя расставаться: как спасти отношения / В.М. Целуйко. – М.: АСТ: Хранитель, 2008. – 256 с.

87. Целуйко, В. М. Психология современной семьи / В.М. Целуйко. – М.: «ВЛАДОС», 2004 (2006). – 288 с.

88. Целуйко, В.М. Психологические проблемы повторных браков / В.М. Целуйко // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2004. – № 3. – С.96-109.

89. Черепанова, Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку / Е. Черепанова. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 95 с.

90. Шерман, Р. Структурированные техники семейной и супружеской терапии / Р. Шерман, Н. Фредман. – М.: Класс, 1997. – 336 с.

91. Штейн, Т.И. Система реадaptации жертв насилия в кризисном стационаре самарского областного центра социальной помощи семье и детям / Т.И. Штейн // Решение проблем насилия в семье: Сб. ст. к междунар. конф. «Насилие в семье», Самара, 12-13 сент. 2001 г. (сост. О.А. Маслова и др.). – Самара: Перспектива, 2001.

92. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ