

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

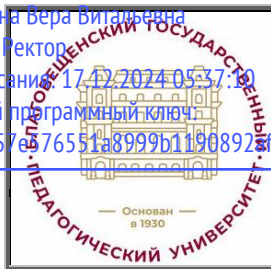
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.05.2024 05:37:19

Уникальный программный ключ

a2232a55157e576551a8999b11968928f58989420420336ffbf573a434e



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины**

УТВЕРЖДАЮ

**Декан факультета педагогики и
психологии ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**А.А. Клёцкина
«30» мая 2024 г.**

**Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ И КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ**

**Направление подготовки
44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль
«ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 8 от «23» мая 2024 г.)**

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	6
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	47
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	62
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	62
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	63
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	63
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: подготовка будущих психологов к практической деятельности в сфере психологии кризисных состояний и кризисной помощи, освоение определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач психологической деятельности, развитие личностных и профессиональных качеств психолога-консультанта.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Психология кризисных состояний и кризисной помощи» относится к дисциплинам обязательной части модуля Коррекционно-развивающая деятельность психолога Б1.О.09 (Б1.О.09.01).

Дисциплина «Психология кризисных состояний и кризисной помощи» органично продолжает изучение материала, полученного студентами на занятиях по дисциплинам «Общая психология», «Психодиагностика», «Возрастная психология», развивает знания, умения, навыки, сформированные в предыдущих семестрах.

Освоение дисциплины «Психология кризисных состояний и кризисной помощи» тесно связано со всеми психологическими дисциплинами и практикой.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-8, ПК-3, ПК-4:

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, индикатором достижения которой является:

ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

ПК-3. Способен планировать, обосновывать применение технологий и участвовать в диагностических мероприятиях и консультациях при осуществлении психологической помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, индикаторами достижения которой являются:

ПК 3.2. Обосновывает применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации.

ПК 3.4. Осуществляет групповое и индивидуальное консультирование клиентов, демонстрирует умение оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций.

ПК 3.6. Оказывает содействие в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов.

ПК-4. Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения, индикаторами достижения которой являются:

ПК 4.3. Демонстрирует алгоритм подбора комплекса психологических методик, планирование и проведения обследования клиентов.

ПК 4.6. Демонстрирует алгоритм разработки совместно с другими специалистами и клиентами «дорожных карт» с целью определения жизненных целей и задач на конкретных этапах социализации, формирования норм социального поведения, в том числе в поликультурной среде.

ПК 4.7. Демонстрирует алгоритм разработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников.

ПК 4.10. Демонстрирует алгоритм взаимодействия с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- теоретико-методологические основы кризисной психологии;

- психологические свойства личности и особенности поведения человека в кризисной ситуации;
- основные принципы, цели и задачи психологической помощи в кризисных ситуациях;
- формы и методы психологической работы в кризисный и посткризисный периоды;

уметь:

- использовать на практике психотехнические приемы кризисного консультирования, способы определения длительности и эффективности процесса консультирования;
- осуществлять анализ ситуации, профессиональную рефлексию на основе специальных научных знаний;
- осуществлять индивидуальное и групповое консультирование;

владеть:

- профессиональным мышлением для оценки, анализа и объяснений свойств психической реальности человека;
- навыками анализа ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний;
- практическими навыками кризисного психологического консультирования.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Психология кризисных состояний и кризисной помощи» составляет 4 зачетные единицы (144 часов):

Программа предусматривает изучение материала на лекциях, семинарских и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам.

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 6
Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	72	72
Вид итогового контроля		18 Экзамен

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	22	22
Лекции	10	10
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа	113	113
Вид итогового контроля	13	9 Экзамен

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего по курсу	Виды учебных занятий		Сам. работа
			Лекции	Практ.	
1.	Психология кризиса	18	2	4	12
2.	Система основных понятий кризисной психологии	22	4	6	12
3.	Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта	20	4	4	12
4.	Психологический анализ горя	22	4	6	12
5.	Психологическая помощь в кризисных ситуациях	22	4	6	12
6.	Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях	22	4	6	12
			22	32	72
Экзамен		18			
Всего		144			

2.1 Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Психология кризиса	ЛК ПР	Работа в малых группах	2 ч.
2.	Система основных понятий кризисной психологии	ЛК ПР	Работа в малых группах	2 ч.
3.	Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта	ЛК ПР	Учебная групповая дискуссия, работа в малых группах	2 ч.
4.	Психологический анализ горя	ПР	Работа в малых группах. Моделирование	2 ч.
5.	Психологическая помощь в кризисных ситуациях	ЛК ПР	Работа в малых группах	2 ч.
6.	Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях	ЛК ПР	Case-study, работа в малых группах	2 ч.
	Всего			12 ч.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОЗО

№ п/п	Название темы	Всего по курсу	Виды учебных занятий		Сам. работа
			Лекции	Практ.	
1.	Психология кризиса	17	2	2	13
2.	Система основных понятий кризисной психологии	24	2	2	20
3.	Особенности кризисной помощи и	24	2	2	20

	требования к личности консультанта				
4.	Психологический анализ горя	24	2	2	20
5.	Психологическая помощь в кризисных ситуациях	24	2	2	20
6.	Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях	22		2	20
			10	12	113
Экзамен		9			
Всего		144			

2.1 Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
2.	Система основных понятий кризисной психологии	ПР	Работа в малых группах	2 ч.
3.	Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта	ПР	Учебная групповая дискуссия, работа в малых группах	2 ч.
5.	Психологическая помощь в кризисных ситуациях	ПР	Работа в малых группах	2 ч.
6.	Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях	ПР	Case-study, работа в малых группах	2 ч.
	Всего			8 ч.

3 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

Тема 1 Психология кризиса

Понятие о кризисной психологии. Предмет и задачи кризисной психологии. Основные методологические предпосылки выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологических знаний. Место кризисной психологии в системе психологической помощи.

Цель курса кризисной психологии. Понятия «кризиса», «стресса» и «фрустрации». Виды фрустрационного поведения. Психологическое понятие конфликта. Состояние кризиса. Типы переживаний. Стадии кризиса. Типы ситуационных реакций на стресс. Биографические кризисы личности.

Тема 2 Система основных понятий кризисной психологии

Кризис. Кризисное событие. Основные признаки понятия «кризисное событие». Параметры и подходы кризисного события. Психическая травма. Психологическая перспектива. Последствия травматических событий. Скорбь как переживание, основные стадии скорби.

Понятие «преодоление». Проблема эффективности психологического преодоления травматических событий.

Тема 3 Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта

Кризисная помощь как экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса. Структура кризисной психологической помощи.

Виды кризисной психологической помощи: кризисное консультирование и кризисная психотерапия. Основные принципы кризисной помощи: эмпатический контакт,

слушание и понимание, высокий уровень активности психолога, ограничение целей, экологичность, ориентация на личностный рост и развитие, уважение, поддержка.

Требования к личности консультанта: профессиональная компетенция, личностная компетенция, способность и открытость для собственных обращений за психологической и супервизионной помощью. Значение первого контакта.

Тема 4 Психологический анализ горя

Потеря близкого человека. Понятия «горе» и «утрата». Этапы переживания: отрицание, гнев, депрессия, торг, принятие. Переживание ухода. «Застревающие» реакции утраты. Формы осложнённого горя (по А.Н. Моховикову): хроническое горе, конфликтное, подавленное, неожиданное, отставленное и отсутствующее горе.

Общая характеристика переживания детьми горя. Фазы детского горя. Причины возникновения чувства вины у детей в состоянии горя. Восстановление Я-концепции у детей в горе. Возрастные особенности переживания горя.

Самосознание и проблемы, возникающие в состоянии горя.

Тема 5 Психологическая помощь в кризисных ситуациях

Принципы психологической помощи: принцип нормализации; принцип партнёрства и повышения достоинства личности; принцип индивидуальности.

Подходы к коррекции травматического стресса. Сущность стратегического (превентивного) подхода. Отличительные черты превентивного подхода. Отличительные особенности превентивного подхода в психотерапии.

Метод кризисной интервенции. Психологический дебрифинг. Цель и задачи психологического дебрифинга. Квалификационные требования к ведущему. Структура дебрифинга. Аутодебрифинг. Психобиографический дебрифинг. Беседа-интервью. Техники, направленные на актуализацию чувств клиента.

Психологическое просвещение. Определение понятия. Основные направления и условия психологического просвещения. Задачи и этапы психологического просвещения.

Тема 6 Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях

Виды реабилитации: медицинская, психологическая, педагогическая, социальная, профессиональная. Реабилитация как комплекс мероприятий по принципу звезды (используются все пять видов реабилитации одновременно).

Принципы процесса реабилитации: партнерство, предполагающие активную позицию клиента в процессе реабилитации; разносторонность; единство биологических и психосоциальных методов воздействия; ступенчатость; раннее начало; непрерывность; реалистичность.

Группы людей, обращающихся за реабилитацией: с нарушениями здоровья; с последствиями пребывания в психотравмирующих ситуациях; с асоциальным и диссоциальным поведением.

Этапы реабилитационного процесса: обследование, разработка индивидуальной программы реабилитации. Обеспечение реабилитации: мониторинг; оценка эффективности реабилитационных воздействий.

Задачи реабилитационных мероприятий для лиц в кризисном состоянии: создание безопасного пространства; обретение контроля над эмоциональным состоянием; работа с разрушительными чувствами; переоценка жизненных ценностей, расстановка приоритетов; принятие и укрепление своего Я; обретение жизненных смыслов; освоение новых ролей и моделей поведения.

Основные психотерапевтические и психологические методы. Индивидуальный формат работы: кризисная интервенция; снижение кризисного напряжения: релаксационная визуализация; трансформация образа (метод В. Стюарт) в сочетании с фокусированием (метод Ю. Джендлина); метод двойной диссоциации (НЛП); техники краткосрочной позитивной психотерапии и т.д. Групповой формат работы: группы личностного роста; группы со спонтанной динамикой; группы с управляемой динамикой; психодрама и т. д.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины «Психология кризисных состояний и кризисной помощи» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем, чтобы использовать эти знания при выполнении практических заданий.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к зачету рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям.

При подготовке к тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях, рассмотреть и обсудить соответствующие ситуативные задачи, убедиться в знании необходимых психологических подходов, определений и т. д.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, и во время зачета. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта выполнения упражнений и решения ситуативных задач по дисциплине на практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

Рекомендации по работе с литературой:

В процессе освоения дисциплины необходимо постоянно обращаться к психологическим словарям и справочникам.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом	Формы контроля СРС
Психология кризиса	Углубленный анализ научной литературы по теме кризиса в разных направлениях психологии	12/13	Круглый стол
Система основных понятий кризисной психологии	Анализ психологической литературы и определение основных отличий кризисной психологии и консультирования от других видов практической психологической помощи человеку.	12/20	Проверка конспектов
Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта	Анализ текстов и ситуаций с различными вариантами ситуаций реабилитации.	12/20	Собеседование с преподавателем
Психологический анализ горя	Моделирование взаимодействие психолога-консультанта с клиентом, переживающим потерю; тренировка навыков консультирования клиента в кризисном состоянии.	12/20	Групповая работа
Психологическая помощь в кризисных ситуациях	Составление аннотированного списка статей о приемах психологического консультирования в кризисных ситуациях	12/20	Проверка конспектов
Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях	Анализ текстов и ситуаций с различными вариантами ситуаций реабилитации.	12/20	Проверка конспектов

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практическое занятие 1 (4 ч). Организация и направления психологической помощи и поддержки в условиях переживания кризиса.

Тема 1: Психология кризиса.

План занятия.

1. Специфика оказания индивидуальной и групповой психологической помощи. Основные сферы оказания кризисной психологической помощи.
2. Основные задачи и принципы оказания кризисной психологической помощи (Л. Квинтин, Р. Рапопорт).
3. 3-х фазная модель решения проблем при работе с конкретным человеком.
4. 10 положений социальной и психологической работы с кризисными состояниями, применяемые на практике (по В.В. Козлову).
5. Виды психологической помощи и поддержки в кризисе (по Г. Перри):
 - эмоциональная поддержка,
 - информационная помощь,
 - товарищеская поддержка,
 - практическая помощь.

Литература:

1. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 538 с. – С. 40-50.

Ответы на вопросы 1-5 готовятся в устной форме.

Задания для самостоятельной работы выполняются в письменной форме:

1. Г. С. Абрамова выделяет четыре типа задач взаимодействия клиента с психологом (отражены в таблице 3, с.43.). Работа практического психолога состоит в том, чтобы добиться от клиентов переформулирования задач первых трех типов в задачи психологические. Лишь тогда практический психолог окажется способным оказать реальную помощь клиенту в решении его проблем.

Задачи взаимодействия клиента с психологом	Система оценок психологической информации клиентом	Задача психолога при работе с таким заказом
Социальные задачи	«Правильно – неправильно»	Изменить систему оценок, помочь увидеть свою цель в другом свете
Этические задачи	«Хорошо – плохо»	Показать ограниченность этой оценочной шкалы
Нравственные задачи	«Добро – зло»	Продемонстрировать условность добра и зла, нетождественность их критериев для разных людей
Психологические задачи	Гибкая система оценок	Оказать психологическую помощь

Случай из жизни.

Женщина 55 лет пережила трагедию. В её семье, состоявшей из 4-х человек (её мать, она сама, её дочь и внучка), три человека (её мать, она сама и дочь) заболели Ковид-19. Все трое были госпитализированы, выписалась по выздоровлению только клиентка. К

психологу обратилась через три месяца после травматического события по совету коллеги с работы. В установочной части беседы отмечает, что не смогла похоронить свою мать и свою дочь, а теперь у неё нет ни физических, ни психологических сил жить и воспитывать внучку. Отмечает отсутствие желания жить.

Будем исходить из того, что пока состоялись три встречи клиентки с психологом.

1. Вам нужно определить тип кризиса (нормативный-ненормативный; кризис развития, профессиональный, семейный) и, основываясь на рекомендациях Г.С. Абрамовой, помочь клиентке в переформулировании задач первых трех типов (социальные, этические, нравственные) в задачи психологические.

2. Для этого необходимо скопировать таблицу и

- вписать в первый столбец таблицы расшифровку проблемы по каждому типу;
- пояснить во втором столбце, в чём проявляется конкретно для этой ситуации система оценок;
- предложить конкретную помощь по изменению социальной, этической и нравственной шкал.
- в последней ячейке таблицы (Оказать психологическую помощь) определить конкретные способы этой помощи (1-2 способа), написать, что Вы, как психолог, делали бы в этой ситуации.

Образец:

Задачи взаимодействия клиента с психологом	Система оценок психологической информации клиентом	Задача психолога при работе с таким заказом
Социальные задачи: считает, что не выполнила свой долг и ритуал прощания с родными людьми	«Правильно – неправильно» Так не должно быть. Что думают обо мне люди?	Изменить систему оценок, помочь увидеть свою цель в другом свете Это не зависело от Вас, Вы тяжело болели и даже не сразу узнали о горе. Люди понимают это и не осуждают Вас. Теперь Вы можете...

*Примечание: При выполнении задания мой пример копировать не нужно, прорабатывайте свои.

Литература:

1. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 538 с.

Практическое занятие 2 (2 ч). Психологическая интервенция в кризисной психологии.

Тема 2: Система основных понятий в кризисной психологии.

План занятия.

1. Стадии кризисной работы: стадия нормализации, стадия коррекции, стадия реабилитации.
2. Понятие «психологическая интервенция». Принципы кризисной интервенции:
 - эмпатический контакт;
 - безотлагательность;

- высокий уровень активности консультанта;
 - психологическая поддержка;
 - уважение клиента;
 - ограничение целей;
 - интервенция в поверхностные слои сознания;
 - формирование доступа к ресурсам личности.
3. «Внешние» и «внутренние» ресурсы личности.
 4. Виды ресурсов личности с точки зрения временных характеристик: ресурсы прошлого, настоящего и будущего.
 5. Схема интервенции (вмешательства) при кризисе (по Е. И. Крукович и В.Г. Ромек).

Задания для самостоятельной работы:

1. Что такое «вентиляция» негативных переживаний? Поясните на конкретном примере, как она происходит.
2. Сопоставьте работу психолога в кризисной ситуации «Бойкот» с этапами схемы интервенции при кризисе (по Е. И. Крукович и В.Г. Ромек). Совпадает ли работа психолога с этой схемой? Поясните свою точку зрения по каждому этапу. Если нет (не совпадает), предложите свою версию консультирования, совпадающую со схемой.

№	Этап и задачи интервенции	Результат (совпадение/несовпадение)
1.	Установите контакт на уровне чувств: <ul style="list-style-type: none"> • Не концентрируйте внимание исключительно на чувствах, так как человек, оказавшийся в кризисе, возможно, не всегда точно знает, как он себя чувствует. Если вы слишком долго будете останавливаться на этом предмете, это может расстроить клиента и привести его в замешательство. • Определите чувства клиента и согласитесь с его правом чувствовать себя именно таким образом. • Выразите сочувствие 	
2.	Исследуйте проблему, которую он или она переживают в данный момент: <ul style="list-style-type: none"> • После того как контакт установлен, попытайтесь сделать так, чтобы человек начал говорить о своей проблеме, о конкретных деталях и подробностях проблемы. • Сконцентрируйте внимание на последних шести неделях. • Попробуйте определить то событие (события), которое вызвало кризис. 	
3.	Суммируйте все сказанное о проблеме вместе с клиентом: <ul style="list-style-type: none"> • Вы должны прийти к согласию относительно определения центральной проблемы и основных составляющих. 	
4.	Сосредоточьте внимание на той области проблемы, которую вы будете рассматривать: <ul style="list-style-type: none"> • Попадал ли клиент в такую ситуацию раньше и если да, то как справлялся с ней? • Каким образом клиент избегает проблем? 	

<ul style="list-style-type: none"> • Что произойдет, если проблема будет решена? • Что находится на пути к решению проблемы? • Существуют ли альтернативные варианты решения проблемы, можно ли найти другие способы решения проблемы, не опробованные ранее? 	
--	--

Случай из практики. «Бойкот».

Клиентка – девушка, 21 год. Обратилась с проблемой потери уверенности в себе, ощущением полной беспомощности. Девушка не прошла по конкурсу на отделение магистратуры после получения диплома бакалавра, в то время как ее подруги и однокурсник, в которого она влюблена, по конкурсу прошли. В период подготовки к экзаменам девушка была влюблена, и всё ее внимание было устремлено на любимого человека. Сейчас он все меньше уделяет ей внимания и сообщил, что чувства с его стороны прошли.

В начале консультации девушка села на край стула, плечи были опущены, корпус и голова склонены. То есть вся ее поза отражала ее самочувствие, которое выразилось в словах клиентки: «Я чувствую себя, как-будто меня сломали». При вопросе о цели консультирования, девушка сказала, что хотела бы почувствовать себя спокойной, целой и сильной, но выразила сомнение, возможно ли это.

После подробного рассказа о кризисной ситуации и работы по «вентиляции», выражению актуальных чувств, был задан вопрос о том, были ли в жизни девушки трудные жизненные ситуации, с которыми она справлялась? Клиентка сначала никак не могла вспомнить подобное. Но после слов консультанта, что это естественно в таком состоянии и что можно не торопиться, расслабиться и тогда воспоминания придут, постепенно стала вспоминать.

Девушке вспомнился случай конфликта с одноклассниками в школе. Возникла ситуация, когда одна из ее одноклассниц совершила неблагоприятный поступок, но в нем обвинила клиентку. Одноклассники объявили ей бойкот, было очень тяжело справляться с этим, но она держалась. Все постепенно выяснилось, и одноклассники извинились перед ней, многие говорили, что уважают ее за силу характера, за стойкость. В процессе рассказа об этой ситуации клиентка стала меняться на глазах: девушка села на все сиденье стула, выпрямила плечи, подняла голову, у нее появилась улыбка на лице, жесты стали более энергичными. На вопрос «Как она себя чувствует?», клиентка с удивлением сообщила, что хорошо. В завершающей части консультации была намечена конкретная программа выхода из кризисного состояния.

Литература:

1. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие. / И.М. Пономарева – СПб.: СПбГИПСР, 2014. – 197. – С. 23-31.

Практическое занятие 3 (4 ч.). Личность консультанта, оказывающего кризисную помощь.

Тема 3: Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта.

План занятия.

1. Формирование навыков присутствия консультанта рядом с кризисным клиентом:
2. Развитие навыка включенности в ситуацию клиента. Включенность – способность консультанта увидеть ситуацию клиента его глазами, сохраняя свою позицию.

Задание. Разделитесь на малые группы. Один из участников рассказывает о своем переживании. Задача другого участника – рассказать о том, в чем состоит переживание рассказывавшего, какие чувства у него были при рассказе, какими были телесные

проявления, какие моменты рассказа были наиболее важными. После завершения участники обсуждают, насколько полно и точно второй участник смог прочувствовать и описать ситуацию клиента.

2. Исследование эмоциональной устойчивости и дистанции.

Кризисная помощь и поддержка предполагает особое присутствие консультанта, которое включает, с одной стороны, способность понимать клиента и сопереживать ему, с другой стороны, возможность анализировать кризисную ситуацию, не вовлекаясь в сильные чувства клиента. Баланс этих двух аспектов работы проявляется в дистанции, выбираемой консультантом.

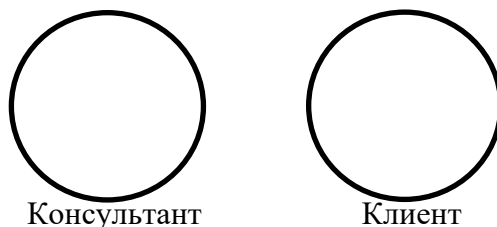


Рис.1. Адекватная дистанция: консультант сопереживает и сохраняет способность к анализу процессов



Рис.2. Слияние с клиентом: консультант вовлекается в чувства клиента, утрачивает способность к анализу процессов

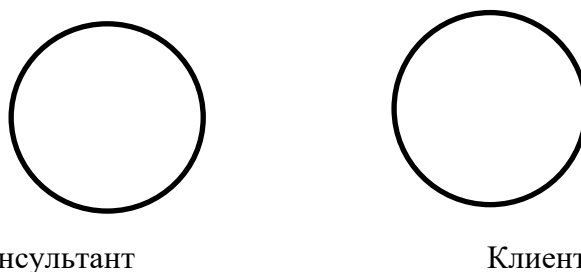


Рис. 3. Дистанцирование от клиента: консультант ранится ситуацией клиента, его чувствами, защищается от клиента, оставляя его в одиночестве

Задание. Разделитесь на тройки: А – рассказывает о своем переживании. Б – поддерживает беседу и отмечает чувства, которые вызывает у него рассказ А. С – отслеживает дистанцию между А и Б в процессе работы. После завершения упражнения обсудите полученные результаты, проанализируйте, какие факторы повлияли на увеличение/сокращение дистанции.

3. Развитие ответственности, определение границ собственной компетенции. Учитывая сложность кризисного консультирования, консультанту особенно важно понимать границы своей компетенции. Ответственность консультанта заключается в частности в том, что консультант понимает границы собственного незнания и не начинает консультирование сложных клиентов без поддержки более опытного специалиста.

Литература:

1. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие. / И.М. Пономарева – СПб.: СПбГИПСР, 2014. – 197.

Практическое занятие 4 (4 ч.). Психологическая диагностика в кризисной психологии.
Тема 2: Система основных понятий в кризисной психологии.

План занятия.

1. Шкала оценки влияния травматического события (сокр. ШОВТС, англ. Impact of Event Scale, сокр. IES-R в модификации Н.В. Тарабриной) - клиническая тестовая методика, направленная на выявление симптомов посттравматического стрессового расстройства и оценку степени их выраженности.
2. Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory).
3. Шкала безнадёжности Бека.

Литература:

1. Материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ВЛИЯНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ (СОКР. ШОВТС, АНГЛ. IMPACT OF EVENT SCALE, СОКР. IES-R В МОДИФИКАЦИИ Н.В. ТАРАБРИНОЙ)

Методика была опубликована в 1979 году Горовицем с соавторами (Horowitz M. J., Wilner N. et al., 1979). По сути, это была первая тестовая методика в области ПТСР, основанная одновременно на теоретических изысканиях и клинической апробации, причём это было сделано ещё до принятия ПТСР в качестве отдельной диагностической единицы в DSM-III.

В первоначальном варианте опросник содержал 15 пунктов, содержательно относился к определённым жизненным событиям, выявляя преобладание реакции избегания травмирующей ситуации и переживания вторжения воспоминаний о ней.

Несмотря на растущую популярность шкалы и многочисленные эмпирические подтверждения её надёжности и валидности, Д. Вейс с коллегами (Weiss D. S., Mar-mar C. R., Metzler T.) в 1995 году пришли к выводу, что IES может быть более полезной, если она будет способна диагностировать не только такие симптомы ПТСР, как вторжение и избегание, но и симптомы гипервозбуждения, которые вошли в диагностический критерий DSM-IV и являются составной частью психологической реакции на травматические события. Таким образом, была предпринята попытка пересмотра оригинальной IES.

Для лонгитюдного исследования реакций на травматические события персонала служб быстрого реагирования после землетрясения было создано семь дополнительных пунктов, 6 из которых относятся к критерию D «гипервозбуждения» из DSM-IV и один вопрос добавлен на выявление флэшбэков. Эти дополнительные пункты были случайным образом распределены между 7 пунктами вторжения и 8 избегания первой версии IES, и таким образом «Шкала оценки влияния травматического события — пересмотренная» (IES-R) стала содержать 22 пункта.

Важной задачей при создании IES-R являлось сохранение сопоставимости с IES, поэтому не был изменен недельный период, упоминаемый в инструкции, а также схема баллов, предложенная Горовицем в первой версии: 0, 1, 3 и 5 для ответов «никогда», «редко», «иногда», «часто». За исключением этих минимальных изменений и добавления пункта, выявляющего флэшбэки, субшкалы «избегание» и «вторжение» опросника IES-R соответствуют таким же субшкалам IES.

Внесение данных изменений позволяет исследователям, использующим IES-R, сравнить результаты субшкал вторжения и избегания с IES. Предполагается, что пересмотр порядка пунктов, разделение пункта, связанного с проблемами сна, добавление 6 пунктов «гипервозбуждения» и одного пункта «вторжения», окажет минимальное несущественное влияние на ответы по этим 15 пунктам.

Целью добавления новых 6 пунктов «гипервозбуждения» является описание следующих областей: злость и раздражительность; гипертрофированная реакция испуга; трудности с концентрацией; психофизиологическое возбуждение, обусловленное воспоминаниями, бессонница. Один новый пункт вторжения выявляет переживаемые заново состояния, схожие с диссоциативными.

Внутренняя структура

Шкала состоит из 22 пунктов, которые распределяются в три шкалы: «вторжение», «избегание» и «возбудимость». Каждый пункт оценивается как «никогда» (0 баллов), «редко» (1 балл), «иногда» (3 балла) или «часто» (5 баллов). Все пункты имеют прямое значение, значение шкалы подсчитывается простым суммированием ответов пунктов.

Интерпретация

- Субшкала «вторжение»: сумма баллов пунктов 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.
- Субшкала «избегание»: сумма баллов пунктов 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.
- Субшкала «возбудимость»: сумма баллов пунктов 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Клиническая значимость

Психометрическая проверка и результаты проведенных исследований позволяют утверждать, что модифицированная шкала IES-R является надежным и валидным инструментом для выявления у испытуемых неблагоприятных эмоционально-личностных особенностей, развившихся как следствие субъективного восприятия угрозы радиационной опасности.

Опросник предназначен для изучения наличия, степени выраженности и симптоматической структуры посттравматического стрессового расстройства. Шкала зарекомендовала себя как надёжный, валидный инструмент, прошедший кросс-культурную апробацию. Шкала может быть включена в батарею психодиагностических методик для работы с лицами, у которых имеется или подозревается ПТСР.

В настоящее время модифицированная шкала IES-R рекомендована специалистам Российской Федерации и Республики Беларусь для проведения мониторинга социально-психологического состояния населения радиоактивно загрязненных территорий в рамках Программы совместной деятельности Союзного государства по преодолению последствий чернобыльской катастрофы.

Инструкция

Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение: Никогда, Редко, Иногда, Часто. Обратите внимание, что перечисленные симптомы касаются Вашего самочувствия касаясь последней недели Вашей жизни.

	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1. Любое напоминание об этом событии заставляло меня заново переживать всё случившееся				
2. Я не мог спокойно спать по ночам				
3. Некоторые вещи заставляли меня всё время думать о том, что со мной случилось				
4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев				
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда думал об этом событии или о чём-то, что напоминало бы мне о нём				
6. Я думал о случившемся против своей воли				

7. Мне казалось, что всего случившегося как будто бы не было на самом деле или всё, что тогда происходило, было нереальным				
8. Я старался избегать всего, что напоминало мне о случившемся				
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании				
10. Я был всё время напряжен и сильно вздрагивал, если что то внезапно пугало меня				
11. Я старался не думать о случившемся				
12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжёлые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать				
13. Я чувствовал что то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы				
14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы всё ещё нахожусь в этой ситуации				
15. Мне было трудно заснуть				
16. Меня буквально захлёстывали непереносимо тяжёлые переживания, связанные с той ситуацией				
17. Я старался вытеснить случившееся из памяти				
18. Мне было трудно сосредоточить своё внимание на чём либо				
19. Когда что то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т. д.				
20. Мне снились тяжёлые сны о том, что со мной случилось				
21. Я был постоянно насторожен и всё время ожидал, что случится что-то плохое				
22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся				

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА (BECK DEPRESSION INVENTORY)

Описание методики

Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory) предложена А.Т. Беком в 1961 г. и разработана на основе клинических наблюдений, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб. После соотнесения этого списка параметров с клиническими описаниями депрессии, содержащимися в соответствующей литературе, был разработан опросник, включающий в себя 21 категорию симптомов и жалоб. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии.

В соответствии со степенью выраженности симптома, каждому пункту присвоены значения от 0 (симптом отсутствует, или выражен минимально) до 3 (максимальная выраженность симптома). Некоторые категории включают в себя альтернативные утверждения, обладающие эквивалентным удельным весом.

В первоначальном варианте методика заполнялась при участии квалифицированного эксперта (психиатра, клинического психолога или социолога), который зачитывал вслух каждый пункт из категории, а после просил пациента выбрать утверждение, наиболее соответствующее его состоянию на текущий момент. Пациенту выдавалась копия опросника, по которому он мог следить за читаемыми экспертом пунктами. На основании ответа пациента исследователь отмечал соответствующий пункт на бланке. В дополнение к результатам тестирования исследователь учитывал анамнестические данные, показатели интеллектуального развития и прочие интересующие параметры.

В настоящее время считается, что процедура тестирования может быть упрощена: опросник выдается на руки пациенту и заполняется им самостоятельно.

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

Обработка и интерпретация результатов

При интерпретации данных учитывается суммарный балл по всем категориям.

Взрослый вариант опросника

Общий балл

- 0-9 – отсутствие депрессивных симптомов
- 10-15 – легкая депрессия (субдепрессия)
- 16-19 – умеренная депрессия
- 20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести)
- 30-63 – тяжелая депрессия

Субшкалы

- Пункты 1-13 – когнитивно-аффективная субшкала (С-А)
- Пункты 14-21 – субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

Отдельные симптомы

Также возможно оценить отдельно выраженность 21 симптома депрессии:

1. Настроение
2. Пессимизм
3. Чувство несостоятельности
4. Неудовлетворенность
5. Чувство вины
6. Ощущение, что буду наказан
7. Отвращение к самому себе
8. Идеи самообвинения
9. Суицидальные мысли
10. Слезливость
11. Раздражительность
12. Нарушение социальных связей
13. Нерешительность
14. Образ тела
15. Утрата работоспособности
16. Нарушение сна
17. Утомляемость
18. Утрата аппетита
19. Потеря веса

20. Охваченность телесными ощущениями

21. Утрата либидо

Подростковый вариант опросника

- До 9 баллов удовлетворительное эмоциональное состояние - 4 балла,
- От 10 до 19 баллов легкая депрессия - 3 балла
- От 19 до 22 баллов умеренная депрессия - 2 балла
- Более 23 баллов тяжелая депрессия - 1 балл

Уровень депрессии в 19 баллов считается клиническим нарушением; уровень выше 24 баллов указывает на необходимость терапии - возможно с применением антидепрессантов. Целью лечения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА / ТЕКСТ ВЗРОСЛОЙ ВЕРСИИ

Стимульный материал

Инструкция: «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе»

1.

- 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
- 1 Я расстроен.
- 2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
- 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2.

- 0 Я не тревожусь о своем будущем.
- 1 Я чувствую, что озадачен будущим.
- 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3.

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
- 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
- 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4.

- 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
- 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
- 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
- 3 Я полностью не удовлетворен жизнью. и мне все надоело.

5.

- 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
- 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
- 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
- 3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6.

- 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
- 1 Я чувствую, что могу быть наказан.
- 2 Я ожидаю, что могу быть наказан.
- 3 Я чувствую себя уже наказанным.

7.

- 0 Я не разочаровался в себе.
 - 1 Я разочаровался в себе.
 - 2 Я себе противен.
 - 3 Я себя ненавижу.
- 8.
- 0 Я знаю, что я не хуже других.
 - 1 Я критикую себя за ошибки и слабости.
 - 2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.
 - 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.
- 9.
- 0 Я никогда не думал покончить с собой.
 - 1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
 - 2 Я хотел бы покончить с собой.
 - 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.
- 10.
- 0 Я плачу не больше, чем обычно.
 - 1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
 - 2 Теперь я все время плачу.
 - 3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
- 11.
- 0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
 - 1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
 - 2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
 - 3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
- 12.
- 0 Я не утратил интереса к другим людям.
 - 1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
 - 2 Я почти потерял интерес к другим людям.
 - 3 Я полностью утратил интерес к другим людям.
- 13.
- 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
 - 1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
 - 2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
 - 3 Я больше не могу принимать решения.
- 14.
- 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
 - 1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
 - 2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
 - 3 Я знаю, что выгляжу безобразно.
- 15.
- 0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
 - 1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
 - 2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
 - 3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.
- 16.
- 0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.
 - 1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
 - 2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
 - 3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.
- 17.
- 0 Я устаю не больше, чем обычно.

- 1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- 2 Я устаю почти от всего, что я делаю.
- 3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18.

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- 2 Мой аппетит теперь значительно хуже.
- 3 У меня вообще нет аппетита.

19.

- 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
- 1 За последнее время я потерял более 2 кг.
- 2 Я потерял более 5 кг.
- 3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА _____ НЕТ _____

20.

- 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
- 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.
- 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.
- 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21.

- 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.
- 1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.
- 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.
- 3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА / ТЕКСТ ПОДРОСТКОВОЙ ВЕРСИИ

Инструкция: «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе»

1.

- 0 Мне не грустно.
- 1 Мне грустно или тоскливо.
- 2 Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделаться
- 3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.

2.

- 0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.
- 1 Я испытываю разочарование в будущем.
- 2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
- 3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.

3.

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.

- 2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
 - 3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
- 4.
- 0 У меня не потерял интерес к другим людям.
 - 1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
 - 2 У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
 - 3 У меня потерял всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят.
- 5.
- 0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
 - 1 Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
 - 2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
 - 3 Я больше совсем не могу принимать решения.
- 6.
- 0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
 - 1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
 - 2 Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
 - 3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
- 7.
- 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
 - 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
 - 2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.
 - 3 Меня не удовлетворяет всё.
- 8.
- 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
 - 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
 - 2 У меня довольно сильное чувство вины.
 - 3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.
- 9.
- 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
 - 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
 - 3 Я не могу выполнять никакую работу.
- 10.
- 0 Я не испытываю разочарования в себе.
 - 1 Я разочарован в себе.
 - 2 У меня отвращение к себе.
 - 3 Я ненавижу себя.
- 11.
- 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
 - 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
 - 2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
 - 3 Я покончу с собой при первой возможности.
- 12.
- 0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
 - 1 Я устаю быстрее, чем раньше.
 - 2 Я устаю от любого занятия.
 - 3 Я устал чем бы то ни было заниматься.
- 13.
- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
 - 1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.
 - 2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.

- 3 У меня совсем нет аппетита.

ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ БЕКА

Описание методики

Шкала безнадежности Бека (англ. Beck Hopelessness Inventory, сокр. ВНИ) - шкала, измеряющая выраженность негативного отношения по отношению к субъективному будущему у взрослых и подростков. Шкала была разработана А. Беком и группой его сотрудников в Центре Когнитивной Терапии Медицинской Школы Университета Пенсильвании (США).

Теоретические основы

В основе данного понятия как теоретического конструкта лежит когнитивная теория психических процессов, в том числе о депрессии как следствии когнитивных заблуждений. При разработке шкалы авторы следовали концепции Stotland, в рамках которой безнадежность рассматривается как система когнитивных схем, общим признаком для которых является негативная окраска ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят:

- что все в их жизни будет идти не так;
- что они никогда ни в чем не преуспеют;
- что они не достигнут своих целей;
- что их худшие проблемы никогда не будут разрешены.

Такое описание безнадежности соответствует третьему компоненту негативной триады когнитивной модели депрессии Бека, согласно которой депрессивное состояние определяют негативный образ себя, негативный образ своего функционирования в настоящем и негативный образ будущего.

Внутренняя структура

Шкала безнадежности Бека (BHS) состоит из двадцати утверждений. При ответе респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно
2. Скорее неверно
3. Скорее верно
4. Очень верно

Интерпретация

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Ряд пунктов подсчитывается в обратных значениях:

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совсем неверно	1 балл	4 балла
Скорее неверно	2 балла	3 балла
Скорее верно	3 балла	2 балла
Очень верно	4 балла	1 балл

Подсчёт сырых баллов

По шкале подсчитывается один общий балл, при этом ряд вопросов интерпретируется в «прямом», а ряд - в «обратном» направлениях.

	Прямые утверждения	Обратные утверждения
--	---------------------------	-----------------------------

Безнадёжность	2, 4, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20	1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19.
---------------	--	--------------------------------

Практическая значимость

Шкала Безнадёжности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве косвенного индикатора суицидального риска у пациентов, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства.

ШКАЛА БЕЗНАДЁЖНОСТИ БЕКА / БЛАНК

Инструкция

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведённых ниже утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Вас и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение

№	Утверждение	Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
1.	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом				
2.	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше				
3.	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно				
4.	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет				
5.	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно				
6.	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего				
7.	Мое будущее кажется мне темным				
8.	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека				
9.	Мне просто не дают передышки и я не думаю, что в будущем станет легче				
10.	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему				
11.	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно				
12.	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу				
13.	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас				
14.	Ничего в жизни не складывается так как я хочу				

15.	Я верю в свое будущее				
16.	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо				
17.	Очень маловероятно, что я буду доволен своим будущим				
18.	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным				
19.	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого				
20.	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как скорее всего у меня ничего не получится				

Практическое занятие 5 (2 ч). Работа психолога с процессом переживания горя и утраты: первичная диагностика.

Тема 4: Психологический анализ горя.

Вопросы и задания по теме занятия:

1. Разработайте вопросы для беседы со взрослым человеком, пережившем смерть близкого человека. Человек обратился к Вам впервые через 6 месяцев после утраты.

- Модель беседы должна включать себя не более 6 вопросов.

- Полученная информация должна быть максимально информативной.

- Вопросы беседы необходимо будет предложить группе для обсуждения, следовательно, наиболее удобная форма – презентация на слайде, а не только письменная версия в рабочей тетради по дисциплине.

2. Разработайте схему наблюдения за поведением человека, обратившегося к Вам за помощью (это тот же человек, с которым Вы будете беседовать).

- Схема должна содержать диагностически значимые признаки.

- Схему наблюдения необходимо будет предложить группе для обсуждения, следовательно, наиболее удобная форма – презентация на слайде, а не только письменная версия в рабочей тетради по дисциплине.

3. Ознакомьтесь с предлагаемыми методиками.

- Ответьте на вопросы так, как, с Вашей точки зрения, на них мог бы отвечать взрослый человек, переживающий осложненное конфликтное (преувеличенное) горе. Со времени утраты прошло 10 недель.

- Выполните обработку и интерпретацию результатов.

- Поясните, почему Ваш результат соответствует заданию.

1. Описание методики

Методика представляет собой русскоязычную адаптацию опросника COPE (Опросник совладания со стрессом), созданного К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом на основе теоретических представлений Р. Лазаруса и собственной теоретической модели. На русском языке методика адаптирована и валидизирована в 2010 году П.А. Ивановым и Н.Г. Гараняном и в 2013 году Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным.

Версия Рассказовой - Гордеевой - Осина

Опросник состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал (соответствует оригинальной структуре опросника), в настоящее время имеется также и его сокращенная версия. Измеряются следующие стратегии совладания:

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).
2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).
3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справиться со стрессовой ситуацией).
4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).
5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).
6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).
7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).
8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).
9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).
10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).
11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).
12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).
13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).
14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).
15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Подсчёт баллов по каждой шкале достигается простым суммированием баллов по всем вопросам, входящим в шкалу. Общий балл не высчитывается, поэтому из опросника извлекается 15 показателей, соответствующих выраженности 15 типов выделяемых защит. Несмотря на то, что вопрос №22 по шкале №10 имел в процессе валидации отрицательную факторную нагрузку, его решено было оставить, чтобы не нарушать структуру опросника и по причине общего соответствия модели оригинальным теоретическим представлениям.

В настоящее время отсутствуют какие-либо данные о нормативных показателях опросника, поэтому возможен лишь подсчёт сырых баллов:

Вариант ответа	В прямых значениях
Нет	1 балл
Изредка	2 балла
Иногда	3 балла
Часто	4 балла

Шкала	В прямых значениях
F1: Позитивное переформулирование и личностный рост	1, 29, 38, 59
F2: Мысленный уход от проблемы	2, 16, 31, 43
F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	3, 17, 28, 46
F4: Использование инструментальной социальной поддержки	4, 14, 30, 45
F5: Активное совладание	5, 25, 47, 58
F6: Отрицание	6, 27, 40, 57
F7: Обращение к религии	7, 18, 48, 60
F8: Юмор	8, 20, 36, 50
F9: Поведенческий уход от проблемы	9, 24, 37, 51
F10: Сдерживание	10, 22, 41, 49
F11: Использование эмоциональной социальной поддержки	11, 23, 34, 52
F12: Использование «успокоительных»	12, 26, 35, 53
F13: Принятие	13, 21, 44, 54
F14: Подавление конкурирующей деятельности	15, 33, 42, 55
F15: Планирование	19, 32, 39, 56

Опросник совладания со стрессом/Бланк полной версии

Материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики

Утверждение		Нет	Иногда	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем	1	2	3	4
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем	1	2	3	4
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям	1	2	3	4
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше	1	2	3	4
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему	1	2	3	4
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»	1	2	3	4
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет	1	2	3	4
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором	1	2	3	4
9	Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться	1	2	3	4
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов	1	2	3	4
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую	1	2	3	4
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше	1	2	3	4
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации	1	2	3	4
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию	1	2	3	4
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли	1	2	3	4
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы	1	2	3	4

	отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю	1	2	3	4
18	Я прошу помощи у Бога	1	2	3	4
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия	1	2	3	4
20	Я перевожу случившееся в шутку	1	2	3	4
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому	1	2	3	4
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится	1	2	3	4
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных	1	2	13	4
24	Я не предпринимаю активных действий	1	2	3	4
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию	1	2	3	4
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства	1	2	3	4
27	Мне не хочется верить, что это произошло	1	2	3	4
28	Я даю выход своим переживаниям	1	2	3	4
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете	1	2	3	4
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему	1	2	3	4
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме	1	2	3	4
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать	1	2	3	4
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела	1	2	3	4
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей	1	2	3	4
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме	1	2	3	4
36	Я шучу по поводу случившегося	1	2	3	4
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)	1	2	31	4
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло	1	2	3	4
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой	1	2	3	4
40	Я делаю вид, что ничего не произошло	1	2	3	4
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно,	1	2	3	4

	чтобы не ухудшить ситуацию				
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой	1	2	3	4
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме	1	2	3	4
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней	1	2	3	4
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали	1	2	3	4
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства	1	2	3	4
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой	1	2	3	4
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)	1	2	3	4
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать	1	2	3	4
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты	1	2	3	4
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы	1	2	3	4
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких	1	2	3	4
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему	1	2	3	4
54	Я учусь жить с этим	1	2	3	4
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы	1	2	3	4
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы	1	2	3	4
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось	1	2	3	4
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно	1	2	3	4
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил	1	2	3	4
60	Я молюсь (больше, чем обычно)	1	2	3	4

Литература:

1. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога). – электронный ресурс hramsvoinov.kiev.ua/...psihologicheskaya...krizisnyh...
2. Электронный ресурс Psylab.info - энциклопедии психодиагностики

Практическое занятие 6 (2 ч.). Работа психолога с процессом переживания горя и утраты: возможности индивидуальной психологической и психотерапевтической помощи.

Тема 4: Психологический анализ горя.

Вопросы и задания по теме занятия:

1. Ознакомьтесь с содержанием статьи А.А. Бакановой «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях» (с.23-26) и ответьте на следующий вопрос: В чём, по мнению автора, заключается проблема первого, второго и третьего движения в концептуализации горя и почему четвёртое движение считается наиболее актуальным?

2. Баканова А.А. отмечает, ссылаясь на исследования Э. Даути и В. Хоскинс, что «Текущим трендом в работе с горем за рубежом считается **продолжение отношений (поддерживание психологической связи) с умершим**. Зарубежная литература по этому вопросу подтверждает, что продолжение отношений с умершим является нормальной частью адаптации к потере [27]. Эти отношения рассматриваются как естественная часть процесса оплакивания потери и попытка поддерживать постоянную связь с умершим, несмотря на изменившийся контекст отношений с ним. Понятно, что в зависимости от культурального контекста клиента эта новая философия продолжения отношений с умершим может быть либо действующей, либо проблематичной» (с.29-31).

Выполните критический анализ данного тренда в рамках понимания того, что «философия продолжения отношений с умершим может быть либо действующей, либо проблематичной».

Философия продолжения отношений с умершим может быть действующей (условные «плюсы» тренда)	Философия продолжения отношений с умершим может быть проблематичной (условные «минусы» тренда)

3. Ознакомьтесь с технологией (методом) исцеления горя, предложенным Джоном Джеймсом (J.W. James) и Расселом Фридманом (R. Friedman) (с.29-32). Определите вид и стиль переживания горя девушкой (интуитивный, инструментальный, смешанный – см. содержание статьи и лекции).

Основываясь на предложенном случае из практики, проработайте эту технологию от лица девушки, исключив первый этап, так мы не знаем предисторию отношений и придётся слишком много фантазировать.

Таким образом, нужно заполнить таблицу (этап 2)

Извинения (необходимо перечислить то, за что хочется извиниться перед умершим человеком)	Прощение (то, за что клиент готов его простить)	Значимые эмоциональные высказывания (все невыраженные эмоциональные высказывания, которые субъективно не попадают в вышеперечисленные категории)

...и написать письмо тому, по ком он (в нашем случае, клиент - девушка) скорбит (3 этап). В письме клиенту предлагается выразить свои эмоции, извиниться и простить человека, которому адресовано письмо. Будьте готовы к тому, что письмо нужно будет прочитать вслух, так как, по мнению авторов технологии, это помогает клиенту вербализовать свои чувства, а также быть услышанными другим человеком (психологом или группой). Авторы этого метода предполагают, что прочтение письма является важным этапом отпуская утраты, что в этом контексте означает не забвение, а, скорее, отпуская боли, вызванной горем, поэтому письмо призвано завершить процесс исцеления.

Случай из практики

В жизни двадцатидвухлетней девушки несколько лет тому назад произошло трагическое событие – в автокатастрофе погиб ее друг. Она долго и болезненно переживала его смерть. Со временем боль вроде бы улеглась, но обозначились сложности во взаимоотношениях с молодыми людьми: она все еще оставалась одна. Все окружающие представители мужского пола так или иначе не устраивали ее, не находили отклика в душе. В ходе беседы выяснилось, что мысленно она сравнивала погибшего друга с другими молодыми людьми, а так как умерший вспоминался несколько идеализированным, то сравнение регулярно оказывалось не в их пользу. Девушке казалось, что уже ни с кем у нее не будет такого взаимопонимания и близости, как с умершим. Поэтому она избегала сближения с другими мужчинами и тем самым только утверждалась в мысли, что все они – «совсем не то». Кроме того, держась на расстоянии, она одновременно избегала новой боли (в случае повторной потери) и возможного предательства (видимо, в глубине души девушка испытывала амбивалентные чувства по отношению к погибшему другу: тосковала по нему и в то же время злилась на него за то, что он «предал» ее, оставив одну, и в будущем боялась повторения того же с другим человеком). Таким образом, чувства, испытываемые по отношению к умершему, в данном случае переносились на окружающих. Плюс к этому девушка и сама не хотела совершить предательства своего друга, а именно так она расценивала завязывание близких отношений с другим мужчиной.

Литература:

1. А.А. Баканова «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях». – Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25. – № 4. – С.23-42. – сс.23-26.

Практическое занятие 7 (2 ч.). Работа психолога с процессом переживания горя и утраты: возможности индивидуальной психологической и психотерапевтической помощи.

Тема 4: Психологический анализ горя.

Вопросы и задания по теме занятия:

1. Прочитайте предложенный отрывок из романа Сесилии Ахерн: «P.S. Я люблю тебя».

Глава 1

Холли поднесла к лицу его старый синий свитер. От этого знакомого запаха внутри у нее все сжалось и сердце захлестнула жгучая боль. В затылок словно вонзились тысячи иголок, в груди встал ком, мешая дышать. Пустой дом молчал, только гудела в трубах вода, и чуть слышно жужжал холодильник. Не в силах больше выносить эту мучительную тишину, Холли опустилась на пол и разрыдалась. Джерри никогда не вернется. Его больше нет, и изменить это невозможно. Когда-то она могла гладить его по волосам,

засыпать рядом с ним каждую ночь и просыпаться, вздрагивая от его неосторожного движения. Они ходили вместе на вечеринки и там, сидя по разные стороны стола, переглядывались, смеша друг друга. По вечерам никак не могли договориться, чья сегодня очередь выключать свет, а утром – кому варить кофе...

Эти картины снова и снова проходили у нее перед глазами. Мгновения, на которые рассыпалась их жизнь. Это все, что у нее осталось, – горстка воспоминаний и отражение его лица где-то на самом дне памяти. Отражение, тускнеющее с каждым прожитым днем. Они не просили у жизни ничего особенного. Просто хотели прожить ее вместе. Все вокруг и сама Холли считали, что так оно и будет, ведь они просто созданы друг для друга – идеальная пара. Но судьба разрушила их планы в одно мгновение. Все случилось очень быстро. Сначала он жаловался на головную боль, потом стал вялым, раздражительным и наконец, после долгих уговоров, согласился отправиться к врачу. Это произошло в среду, во время обеденного перерыва. Они думали, это стресс, или перепады давления, или что-то в этом роде и в худшем случае ему придется носить очки. Джерри очень огорчала мысль об очках, но очки не понадобились. Зрение оказалось ни при чем. У Джерри обнаружили опухоль мозга.

Холли отняла свитер от лица и с трудом поднялась на ноги. Ему едва исполнилось тридцать. Не то чтобы он обладал каким-то особенно крепким здоровьем – обычный парень, который вполне мог прожить нормальную жизнь. Когда он слег окончательно, то часто шутил, что не стоило так себя беречь. Нужно было перепробовать все наркотики, пить в свое удовольствие, не заботясь о последствиях, прыгать с парашютом и гонять на мотоцикле, путешествовать... Он перечислял все это и смеялся, а в глазах его Холли видела тоску, сожаление обо всем, чего он не успел и уже не успеет. Жалел ли он о годах, прожитых с ней? Конечно, он любил ее, Холли в этом не сомневалась, но иногда ей казалось, что в глубине души он считал все это время потраченным напрасно.

Неожиданно старость перестала казаться им неизбежным кошмаром. Она стала недостижимой мечтой. Как самонадеянны они были, не желая понять, что это и есть итог пути, и больше всего на свете боясь состариться. Холли ходила по комнатам, не в силах усидеть на месте, а слезы все текли и текли по лицу. Казалось, ночь никогда не кончится. Она мучительно всматривалась в очертания знакомых предметов, словно искала что-то важное и не могла найти. Все вокруг замерло в напряженном молчании, и это молчание было невыносимо.

А если бы Джерри увидел ее в таком состоянии? – вдруг подумала она. Вряд ли ему бы это понравилось. Она глубоко вздохнула и попыталась прийти в себя. От бесконечных слез и бессонницы глаза распухли и болели. Она забылась беспокойным сном уже под утро, как и все эти долгие недели, просыпаясь там, где застиг ее сон. Сегодня она очнулась на диване, в неудобной позе. Звонил телефон – это опять волнуется кто-то из родственников или друзей. Наверное, все они думают, что она спит целыми днями. Почему они никогда не звонят по ночам, когда она бродит по дому, как зомби, пытаясь найти... Что найти? Что она ищет все это время?

– Алло, – сказала она в трубку. Ее голос был хриплым от слез, но она давно бросила притворяться. Джерри больше нет. Неужели так сложно понять, что ни косметика, ни шопинг, ни прогулки на свежем воздухе не могут заполнить эту пустоту...

– Ой, дорогая, прости, я тебя разбудила? – донесся нервный голос матери.

И так каждое утро. Звонит убедиться, что дочь пережила в одиночестве еще одну ночь. Бойтся разбудить, но все равно звонит и каждый раз вздыхает с облегчением, услышав ее голос.

– Нет-нет, ничего страшного, я просто задремала. – Один и тот же ответ всякий раз. – Папа и Деклан ушли, а я все время думаю, как ты там.

Почему от ее сочувственного голоса у Холли всегда наворачиваются слезы? Она представила себе озабоченное лицо матери, ее нахмуренные брови, морщинки на лбу. Но легче не стало, наоборот. Она сразу вспомнила, из-за чего так тревожится мать, и все, что

с ними случилось. Но этого не должно было случиться! Джерри сейчас должен быть рядом, дурачиться, закатывать глаза, пытаясь ее рассмешить, пока она слушает мамину болтовню. Сколько раз она, не в силах сдержать смех, передавала ему трубку, и он продолжал разговор, как ни в чем не бывало, не обращая на Холли внимания. А она тоже старалась его рассмешить, прыгала вокруг кровати и строила рожи, но он почти никогда не сбивался с серьезного тона. Она машинально отвечала на вопросы матери, не вслушиваясь в слова.

– Такой чудесный день, Холли. Сходи прогуляйся, тебе нужно больше бывать на воздухе.

– М-м-м, ну да. – Как просто, оказывается, решить все ее проблемы.

– Или хочешь, я позвоню попозже, поговорим. – Не нужно, мам, спасибо. Я в порядке. Молчание.

– Ну хорошо, тогда... позвони мне, если передумаешь. Я весь день буду дома.

– Хорошо.

Снова молчание. – В любом случае – спасибо.

– Ладно... Береги себя, родная.

– Хорошо. – Холли уже почти положила трубку, когда снова услышала голос матери. – Ой, Холли, чуть не забыла. Тут ведь письмо для тебя лежит, помнишь, я говорила? Оно на кухонном столе. Может, заберешь? Оно уже несколько недель лежит, вдруг там что-то важное?

– Сомневаюсь... Просто еще чьи-нибудь соболезнования.

– Нет, дорогая, не думаю, что соболезнования. Там сверху написано... Подожди минутку, я возьму его в руки. Каблуки стучат по кафелю, направляясь к столу, скрипят стулья, потом шаги приближаются, снова раздается голос матери: – Ты еще здесь?

– Да.

– Так... Сверху написано: «Список». Может, с работы или что-то в этом роде. Я думаю, стоит... Холли бросила трубку, не дослушав.

Глава 4

...

Холли проговорила с матерью несколько часов, прежде чем решилась спросить о конверте.

– Ах да, милая, я и забыла. Надеюсь, там нет ничего важного, потому что он валяется уже очень давно.

– Скоро узнаю.

Прощание затянулось, и Холли никак не могла дождаться, когда мать ее отпустит. Она села на траву недалеко от дома и, глядя на море, вертела в руках пакет, долго не решаясь его открыть. По телефону мать говорила о конверте, но на самом деле это оказался увесистый сверток, перевязанный бечевкой, с напечатанным адресом. Сверху стояло набранное крупными буквами слово «СПИСОК». Холли вдруг занервничала. Если это пакет не от Джерри, ей придется, наконец, признать, что он навсегда ушел из ее жизни. И начать все сначала, словно его никогда не было. А если пакет от него... Тогда ее все равно ждет то же самое, но она сможет хоть на несколько минут вернуться в прошлое. Наконец она развязала бечевку дрожащими пальцами и разорвала пакет. Внутри лежала стопка тонких конвертов вроде тех, что вставляют в букеты. На каждом был написан месяц. Кроме конвертов из свертка выпал листок бумаги, и Холли вскрикнула. Почерк Джерри.

Глава пятая

Затаив дыхание и с трудом сдерживая слезы, Холли пробежала глазами по строчкам, думая о том, что человек, написавший это письмо, больше никогда ничего не напишет. Она провела по листку пальцами. Джерри был последним, кто касался этой бумаги.

Моя дорогая Холли! Я не знаю, где и когда ты прочтешь эти строки. Мне остается только надеяться, что сейчас, читая мое письмо, ты жива, здорова и счастлива. Помнишь, недавно ты прошептала мне на ухо, что не сможешь жить без меня. Теперь я хочу сказать тебе: сможешь, Холли. Ты сильная, ты сможешь пройти через это. Нам было так хорошо вместе. Моя жизнь благодаря тебе... была жизнью. Ни об одной минуте этой жизни я не жалею. Но в твоей судьбе я был лишь одним из этапов, тебя многое еще ждет впереди. Береги наши общие чудесные воспоминания, но не бойся идти дальше. Спасибо, что согласилась стать моей женой. Спасибо за все. И если я понадобится тебе, знай: я всегда с тобой. Я никогда не перестану тебя любить. Твой муж и друг Джерри. P.S. Я обещал написать для тебя Список. Вот он. Вскрывать конверты по одному в месяц и обязательно исполни все, что там написано. Помни: я вижу тебя и мне все известно.

Холли разрыдалась, но вдруг почувствовала, что ей стало легче. Легче оттого, что Джерри снова с ней. Или это безумие? Она перебирала конверты, читая названия месяцев. Стоял апрель, но первым из месяцев в стопке оказался март. Поколебавшись, она осторожно вскрыла мартовский конверт. Внутри лежала записка: *Чтобы не набивать себе синяки, купи в спальню ночник!*

Холли плакала и смеялась. Боже мой, Джерри вернулся! Она тысячу раз перечитала записку, словно силясь воскресить Джерри. Когда из-за слез стало не видно букв, она подняла глаза к морю. Море... оно всегда успокаивало ее. Еще ребенком она приходила на пляж, чтобы собраться с мыслями или просто когда было грустно. Если ее не было возле дома, родители всегда искали ее здесь, на берегу. Она закрыла глаза, вслушиваясь в шум прибоя. Казалось, море дышит, втягивая воду на вдохе, а на выдохе выталкивая обратно на песок. Она дышала вместе с морем, чувствуя, что сердце бьется уже размереннее.

Вот так же она слушала дыхание Джерри, лежа рядом с ним в последние дни его жизни. Как она боялась оставить его даже на минуту, чтобы подойти к телефону или приготовить поесть, боялась, что именно в этот момент он покинет ее. Возвращаясь к нему, она каждый раз застывала у кровати, напряженно вслушиваясь в его дыхание, ловя малейшие признаки ускользающей жизни. Он держался, как мог. Он боролся с таким упорством, что доктора разводили руками. Чувство юмора не изменяло ему до самого конца, и хотя он очень ослаб и его голос стал едва различимым, Холли научилась понимать его, как мать понимает первый лепет своего ребенка. Они часто болтали и смеялись допоздна, а иногда всю ночь напролет плакали в объятиях друг друга. Холли старалась быть сильной ради него, это было ее предназначение – всегда быть рядом, когда она ему нужна.

Теперь-то она понимала, что это он был нужен ей, нужен намного больше, чем она ему. Она постоянно старалась что-то сделать для него, только чтобы не чувствовать свою полную беспомощность. Второго февраля в четыре часа утра Джерри в последний раз вздохнул и закрыл глаза навсегда. Холли держала его за руку. Она не хотела, чтобы он боялся, не хотела, чтобы он почувствовал ее страх, и поэтому в тот момент действительно не боялась. Ей стало легче – оттого, что его боль прекратилась, оттого, что она смогла быть рядом с ним и разделить его страдания. Оттого, что он был в ее жизни, и они любили друг друга. Последнее, что он видел, – это улыбка на ее лице.

Все последующие дни она провела как в тумане. Похороны, соборознования, родственники и старые школьные друзья, люди, которых она не видела по десять лет. Она была очень спокойна все эти дни. После долгих месяцев сплошной муки она благодарила Бога за то, что для Джерри все уже кончилось. Она еще не чувствовала тогда ни горечи, ни отчаяния. Это пришло позже, а когда пришло, оказалось сильнее, чем она могла вынести. Горе нахлынуло, когда она забирала свидетельство о смерти мужа. Она сидела в шумном коридоре больницы, ожидая, когда назовут ее номер, и думала о том, почему номер Джерри выпал так рано. С двух сторон от нее сидели счастливые семейные пары:

молодая и пожилая. Такими они с Джерри были, а такими – могли бы стать. И только тут она ощутила всю несправедливость случившегося. Звуки вокруг стали нестерпимо громкими, она сжалась, задыхаясь между этими людьми – между своим прошлым и своим утраченным будущим.

Она не заслужила такого.

Никто из ее друзей не заслужил такого.

Никто из ее семьи не заслужил такого.

Да и почти никто из живущих на земле такого не заслуживал.

Потому что это несправедливо.

После того как официальные доказательства смерти Джерри были представлены банку и страховой компании (как будто ее лицо было недостаточным доказательством), Холли вернулась домой и затворилась от окружающего мира. В том мире осталось слишком много воспоминаний о жизни, которую уже нельзя было вернуть.

Это случилось два месяца назад. С того момента и до сегодняшнего дня она из дому не выходила. И вот чем встретил ее мир, думала она, улыбаясь и перебирая пальцами конверты. Джерри с ней... Жизнь оказалась совсем не такой невыносимой, как она думала. Яростно стуча по кнопкам дрожащими пальцами, Холли пыталась набрать номер Шэрон. Руки не слушались ее, и дозвониться удалось только с третьего раза.

– Шэрон! – закричала она в трубку, едва услышав, что трубку сняли.

– Ты не представляешь, Шэрон! Ты не представляешь, что произошло!

– Ммм, нет... это Джон, но я ее сейчас позову.

– Испуганный Джон побежал за Шэрон.

– Что? Что? – спросила, запыхавшись, Шэрон.

– Что-то случилось? У тебя все в порядке?

– Да, все замечательно!

– Холли истерически хохотнула. Она плакала и смеялась одновременно и совершенно не могла сказать ничего осмысленного. Шэрон, под встревоженным взглядом Джона, изо всех сил пыталась понять хоть что-то из нечленораздельных восклицаний, доносившихся из трубки. И поняла лишь, что мать дала Холли коричневый конверт, а там внутри оказался ночник. Этого было достаточно, чтобы всерьез начать беспокоиться о состоянии подруги.

– Хватит! – вдруг закричала Шэрон, напугав и Джона.

– Я не понимаю, о чем ты говоришь, поэтому, пожалуйста, – Шэрон подчеркнуто медленно произносила слова, – успокойся, сделай глубокий вдох и расскажи мне все с самого начала, желательно по-английски. В ответ донеслись тихие рыдания.

– Шэрон, – срывающимся голосом проговорила Холли. – Он написал для меня Список. Джерри написал для меня Список.

От этих слов Шэрон застыла на месте. Джо, увидел, как она изменилась в лице, и, взволнованный, вскочил со своего стула, сел рядом с ней и приник ухом к трубке.

– Холли, слушай меня внимательно. Пожалуйста, как можно скорее приезжай сюда.

– Она замолчала и раздраженно отмахнулась от Джона, пытаясь сосредоточиться на разговоре. – Это... это хорошие новости? Джон обиженно отошел и встал перед нею, гадая, что же происходит. – Хорошие, Шэрон, хорошие, – всхлипнула Холли.

Просто замечательные новости.

– Тогда скорее приезжай сюда и расскажи нам все.

– Я сейчас приеду. Шэрон повесила трубку и подняла глаза на Джона.

– Что такое? Что случилось? – воскликнул Джон, пытаясь наконец разобраться что к чему. – Прости, дорогой. Сейчас приедет Холли. Она... – Шэрон вздохнула. – Она сказала... – Что? Ради Бога, ЧТО? – Она сказала, что Джерри написал для нее Список.

Джон уставился на нее, пытаюсь понять по лицу, шутит она или нет, но Шэрон была серьезна, как никогда. Они сели рядом возле стола и просидели так, глядя друг на друга, до приезда Холли.

– Ну, ничего себе! – Это все, что смогли сказать Шарон и Джон, когда Холли выложила на стол содержимое пакета. Их диалог был довольно бессвязен в течение первых нескольких минут – они не столько разговаривали друг с другом, сколько озвучивали собственные мысли, пытаюсь разобраться в нахлынувших чувствах.

– Но когда он успел... хм... – Почему же мы не заметили? Господи... – Интересно, когда же он... Впрочем, он бывал и один, конечно...

Холли и Шэрон замолчали первыми и просто смотрели друг на друга, а Джон еще минут десять что-то кричал, взволнованно размахивал руками, стараясь выяснить, когда, где и каким именно образом Джерри умудрился осуществить свой замысел, мало того что не попросив никого о помощи, так еще и втайне от всех.

– Да-а... – выговорил он, наконец, сдавшись. – В любом случае он сдержал свое слово, так?

– Сдержал, да, – тихо ответила Холли.

– Ты в порядке, Холли? То есть тебя это все, наверное, очень... разволновало, – снова забеспокоилась Шэрон.

– Со мной все в порядке, – задумчиво ответила та. – Я вот подумала, знаете... наверное, это лучшее, что могло сейчас случиться! И смешно, что мы так удивляемся, если вспомнить, сколько об этом говорилось. Мы просто должны были ожидать появления Списка!

– Но мы же не думали, что кто-то действительно его напишет! – воскликнул Джон.

– Почему? – спросила Холли. – Он сделал это, чтобы и после смерти быть с теми, кого любил.

– Я думаю, Джерри единственный, кто мог отнестись к такой идее серьезно.

– Но при этом Джерри – единственный, кого сейчас с нами нет. И он знал заранее, каково будет всем нам. Они замолчали.

– Ну что ж, тогда давайте посмотрим, что внутри, – неожиданно развеселился Джон. – Сколько там конвертов?

– Та-ак... шесть, – сосчитала Шэрон, заражаясь его настроением.

– Ладно, а какие месяцы? – спросил Джон.

Холли перебрала стопку. – Март, в котором ночник, я уже вскрыла, остались апрель, май, июль, сентябрь и декабрь.

– О, только посмотри, какого размера июльский конверт! Там, наверное, пачка денег! – восторженно воскликнула Шэрон.

– Ну да, я обратила внимание. Может быть, там множество советов на каждый день...

Счастливая Холли подняла глаза на своих друзей. Конечно, ей было интересно, что там дальше в письмах, но и без этого Джерри уже удалось сделать так, что они сидят здесь все вместе, смеются и шутят, как раньше.

– Подождите! – очень серьезно сказал Джон.

– Что?

Голубые глаза Джона сверкнули. – Сейчас апрель, а ты не открыла конверт!

– Ой, я забыла... А разве я должна открыть его прямо сейчас?

– Давай-давай, – подбодрила Шэрон. – Ты что, хочешь, чтобы призрак Джерри начал преследовать нас по ночам?

Холли взяла в руки конверт и медленно распечатала его. Теперь конвертов останется всего четыре, а она так хотела как можно дальше отодвинуть мгновение, когда все станет лишь воспоминанием... Она печально вздохнула и развернула листок: *Диско-Дива должна всегда выглядеть безупречно – Пройдись по магазинам и купи себе что-нибудь красивое. В следующем месяце тебе это понадобится! ...*

– О-о-о, – хором протянули Джон и Шэрон. – Звучит загадочно!

2. Обратитесь к модели работы горя Дж.В. Вордена (Четыре задачи процесса оплакивания) и определите, на какой стадии процесса работы горя находится (будет находиться) Холли:

- в момент получения списка;
- в течение прочтения писем;
- после завершения прочтения писем.

Психолог Дж.В. Ворден создал эту модель, когда он пытался описать попытки справиться со смертью близкого человека. Он выделил 4 задачи процесса оплакивания тяжелой утраты:

1. Принятие реальности потери **Сроки проявления процесса (1,5-2 недели)**
 2. Проработка боли, причиняемой этим горем **Сроки проявления процесса (1,5 месяца)**
 3. Адаптация к жизни без покойного **Сроки проявления процесса (1 год)**
 4. Поддержание связи с покойным в ходе дальнейшего движения по жизни **Сроки проявления процесса (бессрочные)**
3. Как вы думаете, почему Джерри написал жене 6 писем и почему с такой периодичностью? (Март, в котором ночник, я уже вскрыла, остались апрель, май, июль, сентябрь и декабрь.) И для чего он написал эти письма? Как следует из отрывка, он не был специалистом в области психологии (обычный парень, который вполне мог прожить нормальную жизнь).
4. Что бы Вы сказали женщине, если бы она обратилась с таким списком к Вам, как к психологу?
5. Вернитесь к статье А.А. Бакановой «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях» (см. Практическое занятие 2) Каким образом уже известная Вам информация по работе с горем связана с отрывком из романа Сесилии Ахерн: «P.S. Я люблю тебя»?

Литература:

1. А.А. Баканова «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях». – Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25. – № 4. – С.23-42. – сс.23-26.

Практическое занятие 8 (2 ч.). Работа психолога с процессом переживания горя и утраты: возможности индивидуальной и групповой психоконсультативной и психокоррекционной помощи.

Тема 5: Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

Вопросы и задания по теме занятия:

1. Ознакомьтесь с приведенным ниже примером. Используя материалы лекций 1 и 2,
 - определите вид и стадию горя клиентки;
 - предложите консультативную помощь клиентке из 11-ти рекомендуемых вариантов. Поясните свой выбор.

№	Содержание рекомендации	Пояснение выбора (Да, потому что...), (Нет, потому что...)
1.	Примите свое горе. Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.	

2.	Проявляйте свои чувства. Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.	
3.	Следите за своим здоровьем. По возможности хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.	
4.	Уравновесьте работу и отдых. Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.	
5.	Проявите к себе терпение. Вашему уму, телу и душе потребуется время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.	
6.	Поделитесь болью утраты с друзьями. Замыкаясь в молчании, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.	
7.	Посетите людей, находящихся в горе. Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.	
8.	Можно искать утешения в религии. Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» – скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.	
9.	Помогайте другим. Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.	
10.	Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого – справляйтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.	
11.	Примите решение вновь начать жизнь. Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте адаптироваться вновь.	

Случай из практики

На консультацию к психологу была направлена девушка, у которой около года назад умерла бабушка. Эта потеря оказалась для нее чрезвычайно значимой и

болезненной, так как ее мать умерла, когда девочке было всего четыре года, отец ушел к другой женщине, а бабушка фактически в одиночку вырастила внуку.

С момента утраты прошло немало времени, но девушка по-прежнему находилась во власти целого комплекса тяжелых переживаний. Она чувствовала себя брошенной, ненужной, виноватой, жалела сама себя. К друзьям испытывала недоверие, считала, что они пользуются ею. Внутри себя она ощущала пустоту, апатию, не знала, чего хочет, к жизни была настроена равнодушно.

Отсутствие веры в возможность изменений порождало ощущение безнадежности и безысходности. Причем девушка не только сомневалась в возможности изменений, она их определенно не хотела и даже боялась, что приводило к доминированию пассивной жизненной позиции. Фокус бытия переместился в прошлое, наблюдалась фиксация на воспоминаниях и тенденция к регрессии.

Было очевидно, что девушка отказывается от дальнейшего развития, не вполне отдавая себе в этом отчет. Она заявляла, что потеряла себя, что не удовлетворена собой и своей жизнью, называла себя «серой мышкой» и, тем не менее, уговаривала себя, что «все нормально».

Возможностям изменения препятствовали защиты, воздвигаемые против осознания собственной смертности, и привычная зависимая позиция (в качестве примера: девушка поступила в институт на экономический факультет в соответствии с желанием бабушки, но сама была недовольна выбранной профессией; в методике «График жизни» (*мы с вами работали с этой методикой на 1 курсе) событие поступления в вуз сопровождается падением уровня графика в два раза). Девушка привыкла подчинять себя желаниям бабушки и теперь не могла обнаружить свои собственные. При этом тенденция перекладывать ответственность на чужие плечи (или на судьбу) еще больше осложняла ситуацию и сдерживала свободное развитие и выход на новый уровень бытия.

2. Ознакомьтесь с содержанием статьи А.А. Бакановой «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях» (с.31-33) и ответьте на следующий вопрос: каким образом Вы бы организовали работу группы психологической помощи (состав группы), для того, чтобы избежать следующих возможных негативных последствий участия в групповой работе:

- несоответствия ожиданиям или потребностям участников,
- повторной травматизации в ходе выслушивания историй потерь других людей,
- девальвации одних потерь в пользу других («конкурс на худшую потерю»),
- игнорирования потребностей участников,
- культивирования горя и др.

*Для выполнения задания используйте материалы лекций 1 и 2.

3. Ознакомьтесь с приведенным ниже примером. Оцените риски групповой работы с клиентами, пережившими тяжёлую утрату или горе. Под оценкой рисков подразумеваются возможные варианты разрешения ситуации и необходимость для ведущего конструктивно реагировать.

Случай из практики

В одной из проведенных автором групп экзистенциального самопонимания принимала участие Л., женщина 40 лет. В группе она особенно выделялась среди других своим компульсивным стремлением помогать (убеждала, успокаивала, учила, советовала, стимулировала и т. д.), чем доставляла немало хлопот ведущему и участникам группы.

Попытки понять мотивы такого поведения или скорректировать его долгое время оставались безуспешными. На вопрос ведущего о том, зачем она все это делает, Л. отвечала, что хочет помочь людям. Они в свою очередь убеждали ее, что такая помощь их тяготит, однако никакого видимого воздействия эти слова не производили.

Постепенно напряжение между Л. и некоторыми другими членами группы росло, и его ощущали обе стороны. Несоответствие возникшего неприятия «благим намерениям» Л. вплотную подвело ее к пониманию, что здесь «что-то не так».

Алгоритм выполнения задания.

Возможные риски	Что должен делать психолог?
Риск 1. Часть участников программы из-за Л. может перестать посещать встречи в группе.	Найти возможность для индивидуальной беседы с Л. Если она понимает, как следует из примера, что здесь «что-то не так», значит, есть возможность скорректировать ситуацию. А для этого нужно....
Риск 2.	
Риск 3.	

Литература:

1. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога). – электронный ресурс hramsvoinov.kiev.ua/...psihologicheskaya...krizisnyh...

Практическое занятие 9 (2 ч.). Работа психолога с процессом диагностики суицидальных намерений.

Тема 5: Психологическая помощь в кризисных ситуациях

Вопросы и задания по теме занятия:

1. Ознакомьтесь с тестом «Методика выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)» П.И. Юнацкевича.
2. Апробируйте методику на одном респонденте и выполните интерпретацию результатов психодиагностики.
3. При выполнении интерпретации обращайтесь внимание не только на расчёты по шкале лживости (L) и шкале суицидальных реакций (Sr), т.е. количественный анализ, но и на качественный анализ результатов (как можно пояснить ответы на вопросы респондентом с учётом возраста, пола, жизненных событий и т.д.)

Бланк ответов к тесту «Методика выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)» П.И. Юнацкевича.

Дата: _____ Пол: _____ Возраст _____ Шифр респондента _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45

Интерпретация результатов

Литература:

1. Электронный ресурс Psylab.info - энциклопедии психодиагностики

Практическое занятие 10 (2 ч.). Техники работы психолога с клиентом, склонным к суицидальному поведению.

Тема 5: Психологическая помощь в кризисных ситуациях

Вопросы и задания по теме занятия:

Безусловно, каждый человек уникален, проблемы и чувства всегда значимы и достойны внимания и уважения. Если судить по опыту работы психологов, чаще всего триггером суицидальных настроений клиента являются проблемы, которые можно разрешить другими способами и техниками. Каждый раз возникает индивидуальная история психологической работы. Для кого-то это травма разрыва отношений, для кого-то обида на близких... Как только выявлен истинный запрос и потребности клиента, суицидальные мотивы уходят на самый дальний план. А после успешной работы с выходом в ресурсное состояние вообще растворяются, как мираж. Данная техника неплохо показала себя именно при работе с суицидальными тенденциями.

1. Ознакомьтесь с методикой проведения техники «Квадрат Декарта».

КВАДРАТ ДЕКАРТА. Техника принятия решений.

Цель: анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Это простая техника принятия решений. Суть заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. **Что будет, если это произойдет?** Что я получу, плюсы и минусы от этого.
2. **Что будет, если это не произойдет?** Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.
3. **Чего НЕ будет, если это произойдет?** Минусы и плюсы от получения желаемого.
4. **Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?** Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

ПОЧЕМУ эта техника работает? «Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

В случае суицидального поведения клиента вопросы ориентировать на то, **что произойдет или не произойдет, если он совершит самоубийство.**

Очень продуктивной получается работа с использованием метафорических ассоциативных карт: клиент выбирает в открытую карты, соответствующие данному вопросу, и раскладывает их по четырем секторам квадрата Декарта. Затем подробно рассказывает все плюсы и минусы. Как правило, в процессе работы отношение к задуманному у него радикально меняется.

Что случится, если это произойдет?	Что случится, если это НЕ произойдет?
------------------------------------	--

Чего **НЕ** случится,
если это произойдет?

Чего **НЕ** случится,
если это
НЕ произойдет?

Случай из практики

Марии (имя изменено по просьбе героини) сейчас 30 лет. Единственную попытку самоубийства она совершила 15 лет назад. Говорит, после девятого класса «пошла в разнос» – до этого была тихой и скромной отличницей, а тут начались первые романы, тусовки с друзьями за гаражами, крепкий алкоголь.

– У меня проблемы были в отношениях со сверстниками. Родителям я не рассказывала ничего – я им еще в средних классах как-то говорила, что влюбилась, а они надо мной подшучивать стали. Я больше и не стала ничего рассказывать, – рассказывает Мария. – Пришла как-то домой ночью пьяная, отец на работе, мать в больнице лежала. Стала с другом переписываться, говорю, мне *** [плохо], он пытался убедить меня, что ему еще *** [хуже]. Стал угрожать, что с собой покончит. Я ревела-ревела, а потом сказала: спорим я первая? Пошла и...

Героиня рассказывает, как именно пыталась покончить с собой, но по закону мы не можем описывать способы суицида. Нам также пришлось убрать некоторые детали ее истории, которые косвенно указывают на этот способ.

Марию увезли в детскую больницу, заперли в одиночной палате. Родственников пустили только через двое суток, до этого приходил полицейский, допрашивал. Он не стал указывать в протоколе некоторые подробности, сказав, что в них никто не поверит.

Уже после выписки девушку поставили на учет в полиции и один раз отправили в областной центр к психологу. С психологом разговор не сложился.

– Отец со мной тогда поехал, зашли к психологу вместе. Тогда жарко было, на папе был спортивный костюм, он кофту снял, остался в штанах и майке. Ну и психолог на отца наехала, мол, у вас ребенок такой, потому что вы полуголый ходите, – вспоминает Мария.

– Отец психанул, говорит, я дома вообще в трусах хожу. И увел меня. Сказал: хочешь прямо перед вузом на учет в ПНД? Нет? Ну и поехали отсюда.

2. У девушки «С психологом разговор не сложился». Составьте план беседы так, чтобы разговор сложился. Кстати, а психолог мог в данной ситуации работать с девушкой без присутствия отца? Напишите ответ на этот вопрос.

План беседы:

Содержание вопроса	Какую информацию Вы хотите получить	На что будете обращать внимание при ответе девушкой на вопрос
1.		
2.		
...		
...		
...		

3. Допустим, разговор с Вами как с психологом у девушки сложился, т.к. Вы грамотно с ней работаете. Заполните квадрат Декарта (его можно увеличивать до нужных Вам размеров) от лица девушки. Как вы думаете, произойдет ли в процессе работы с «Квадратом Декарта» радикальное изменение её отношения к задуманному.

Ожидаемое изменение в отношении к желанию жить	Почему оно должно произойти
1.	1.
...	...

Литература:

1. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013. – 135 с.
2. Пантелеева, В.В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с. : обл.

Практическое занятие 11 (4 ч.). Методы реабилитационной помощи в кризисной ситуации.

Тема 6: Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях

Вопросы и задания по теме занятия:

1. Ознакомьтесь с теоретическим материалом по теме занятия (Лекция 5) и
2. Ознакомьтесь со справочным материалом (Эмоционально-образная терапия: Лучше жить с бабочкой на сердце, чем носить на нём тяжёлый камень).
3. Ознакомьтесь с техникой ЭОТ (эмоционально-образная терапия) и с примером, который приводится в данном источнике.
4. Проработайте следующую ситуацию от анализа до проверки. Придерживайтесь алгоритма:
 - анализ ситуации (что чувствуете - где чувствуете - представим себе... - пересядьте на место образа - я поговорю с этим образом)...
 - трансформация образа (или действия) – по схеме
 - проверка – по схеме..

Всё время сверяйтесь с примерами, но не «привязывайтесь к ним», не дублируйте образы. Очень интересно, что у вас получится! Если кому-то трудно будет работать в одиночку, пригласите кого-нибудь помочь Вам. Проиграйте с кем-то ситуацию. Но, есть условие: Вы – психолог, не клиент.

Обратите внимание на то, как через образ котёнка психолог выходит на проблемы семьи и детства, а потом, через образ хорошей девочки – на парня, который бросил клиентку и её реакцию. Так происходит трансформация образа.

Помните о том, что клиент пришёл к Вам с камнем на сердце, а уйти должен с бабочкой. А Вы – тот, человек, который умеет это делать. Почти. Как в сказке «Золушка» говорил мальчик-паж: «Я - не волшебник, я только учусь».

Может, даже неплохо, что мы это не устно прорабатываем, а вы напишите. Так, возможно, будет возможность лучше прочувствовать ситуацию. Или проработаете с кем-нибудь, а потом напишите. Тоже неплохо.

ЭТАП АНАЛИЗА

Клиент (женщина 47 лет): Мой муж несколько лет жил на две семьи. Я недавно об этом узнала. Там у него двое детей от молодой жены, дочь и сын. Он всегда хотел сына. А у нас – две дочери. Я его выгнала. В новогоднюю ночь.

Психолог: Что Вы чувствуете по этому поводу? ... и т .д.

СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП – ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗА

Клиент:
Психолог:

СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП – ДЕЙСТВИЕ

Психолог:

СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП – ПРОВЕРКА

Психолог:
Клиент:

И она так и сделала:

Литература:

1. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 538 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.
2. Лопес Е. Г. Кризисология и психология кризисных состояний: учебное пособие / Е. Г. Лопес, Э. Э. Сыманюк; науч. ред. Э. Ф. Зеер. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. – 182 с.
4. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие. – СПб.: СПбГИПСР, 2014. – 197 с.

Практическое занятие 12 (2 ч.). Проблемы оказания психологической помощи в кризисной ситуации.

Тема 6: Основы психологической реабилитации в кризисных ситуациях

Вопросы и задания по теме занятия:

1. Ознакомьтесь с представленной информацией и напишите ответ на вопрос: Почему тезис «избавление от боли рассматривается как самодостаточная предпосылка для восстановления удовлетворительного функционирования человека» не так уж однозначен и очевиден, когда речь идёт об оказании психологической помощи в кризисной ситуации?

Вы знаете, что целью психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, может быть развитие личности, профилактика последующих нервно-психических расстройств, коррекция острых эмоциональных состояний, психотерапия, реабилитация. Помощь оказывается для поддержания и восстановления стабильного функционирования личностной и социальной систем и может выступать одним из факторов, способствующих скорому и успешному восстановлению психосоциальной адаптации. По мнению многих кризисных психологов **облегчение эмоционального состояния клиента не является ни основной, ни конечной задачей психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.** Боль, страдание, отрицательные эмоции – все это разные языковые описания для феномена, возникшего в ходе биологической эволюции. И этот феномен имеет сигнальное значение – боль является информацией индивиду для принятия решения и действия. При бесстрастном рассмотрении это положение очевидно. Для человека способность к осознанию себя, способность к отражению есть его специфичность. При обращении к сфере эмоциональных страданий можно видеть, что избавление от боли (в широком значении – негативного сигнала) зачастую становится самостоятельной и доминирующей задачей. Избавление от боли рассматривается как самодостаточная предпосылка для восстановления удовлетворительного функционирования человека. Однако данный тезис не так уж однозначен и очевиден.

2. Как Вы думаете, в чём различия между страдающим человеком и психологом?
 Заполните следующую таблицу.

Страдающий человек		Психолог	
Чего хочет страдающий человек?		Какую задачу ставит перед собой психолог?	

3. Необходимо подчеркнуть два аспекта в отношениях между непрофессионалом и профессионалом, которые присутствуют в любых, без исключения, профессиях. Это

связанные между собой переменные «доверие – недоверие» и «требовательность – потакание». Впишите в таблицу прогноз ситуации оказания кризисной помощи по каждому из 4-х вариантов. Что будет в результате, если присутствуют:

<p>Низкое доверие к психологу – низкая требовательность психолога</p>	<p>Высокое доверие к психологу - низкая требовательность психолога</p>
<p>Низкое доверие к психологу – высокая требовательность психолога</p>	<p>Высокое доверие к психологу – высокая требовательность психолога</p>

4. Одним из вопросов, которые часто возникают при рассмотрении проблем оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, является: «Можно ли создавать напряжение у человека, которому плохо, можно ли обращаться к темам, вызывающим негативные переживания?» (особенно, если собеседник затрагивает темы, актуализируемые кризисными и экстремальными ситуациями – связанные с инвалидизацией, смертью, утратой близких и т. п.). Ответьте, пожалуйста, на этот вопрос с позиции будущего профессионала.

Литература:

1. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 538 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.
2. Лопес Е. Г. Кризисология и психология кризисных состояний: учебное пособие / Е. Г. Лопес, Э. Э. Сыманюк; науч. ред. Э. Ф. Зеер. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. – 182 с.
4. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие. – СПб.: СПбГИПСР, 2014. – 197 с.

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-8 ПК-3 ПК-4	Устный ответ	отлично	<p>Оценка «отлично» ставится, если студент:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные; <p>излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
		хорошо	<p>Оценка «хорошо» ставится, если студент: дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p>
		удовлетворительно	<p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; <p>излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p>
		неудовлетворительно	<p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>

ОПК-8 ПК-3 ПК-4	Ситуационная задача	отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он осмысливает реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы; владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.
		хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он, в общем, осмысливает реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы; в основном владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.
		удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он слабо осмысливает реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы; слабо владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения
		неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не осмысливает реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы; не владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.
ОПК-8 ПК-3 ПК-4	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста менее 64 %
		Пороговый (удовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 64 % до 75 %
		Базовый (хорошо)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 75 % до 85 %
		Высокий (отлично)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 85 % до 100%

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт/экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие

критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту:

1) не владеющему знаниями основного материала по программе дисциплины, допустившему грубые ошибки при выполнении заданий или не выполнившему отдельные задания, предусмотренные формами текущего контроля;

2) студент не осознает связь основных понятий, теории, явлений с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.

3) речь неграмотная;

4) на экзамене не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту:

1) показавшему знание основного учебного материала, предусмотренного программой, в объеме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности, знающему основную литературу, рекомендованную программой; справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренными формами текущего контроля, допускающему ошибки в ответе, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. На экзамене студентом дан неполный и недостаточно развернутый ответ;

2) логика и последовательность изложения имеют нарушения. Студент не проявил способности самостоятельно выделять существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи вследствие их непонимания, но смог конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения с помощью преподавателя. В ответе отсутствуют выводы;

3) речевое оформление требует поправок, коррекции;

4) допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, при определении сущности раскрываемых теорий, явлений.

Оценки «хорошо» заслуживает студент:

1) показавший полное знание учебного материала в соответствии с программой и способный самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы. На экзамене студент дал полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, доказательно раскрыл основные положения темы; показал умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

2) в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;

3) ответ изложен грамотным языком, в терминах науки;

4) однако допущены 1-2 незначительные ошибки или недочеты, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

Оценка «отлично» выставляется студенту:

1) показавшему всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой; усвоившему основную литературу и ознакомившемуся с дополнительной литературой; умеющему осознанно и творчески выполнять задания; осознающему взаимосвязь основных понятий дисциплины и умеющему применять их при анализе и решении практических задач;

2) на экзамене студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний материала, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логически последователен, отражает сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание

предмета демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

3) ответ формулируется в терминах науки, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;

4) допускается исправление студентом незначительной ошибки самостоятельно или с помощью «наводящего» вопроса преподавателя.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Оценочное средство: устные ответы

Тема 1.

1. Специфика оказания индивидуальной и групповой психологической помощи. Основные сферы оказания кризисной психологической помощи.

2. Основные задачи и принципы оказания кризисной психологической помощи (Л. Квинтин, Р. Рапопорт).

3. 3-х фазная модель решения проблем при работе с конкретным человеком.

4. 10 положений социальной и психологической работы с кризисными состояниями, применяемые на практике (по В.В. Козлову).

5. Виды психологической помощи и поддержки в кризисе (по Г. Перри):

- эмоциональная поддержка,
- информационная помощь,
- товарищеская поддержка,
- практическая помощь.

Тема 2.

1. Стадии кризисной работы: стадия нормализации, стадия коррекции, стадия реабилитации.

2. Понятие «психологическая интервенция». Принципы кризисной интервенции:

- эмпатический контакт;
- безотлагательность;
- высокий уровень активности консультанта;
- психологическая поддержка;
- уважение клиента;
- ограничение целей;
- интервенция в поверхностные слои сознания;
- формирование доступа к ресурсам личности.

3. «Внешние» и «внутренние» ресурсы личности.

4. Виды ресурсов личности с точки зрения временных характеристик: ресурсы прошлого, настоящего и будущего.

5. Схема интервенции (вмешательства) при кризисе (по Е. И. Крукович и В.Г. Ромек).

Тема 3: Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта.

1. Формирование навыков присутствия консультанта рядом с кризисным клиентом:

2. Развитие навыка включенности в ситуацию клиента. Включенность – способность консультанта увидеть ситуацию клиента его глазами, сохраняя свою позицию.

Тема 4.

1. Ознакомьтесь с содержанием статьи А.А. Бакановой «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях» (с.23-26) и ответьте на следующий вопрос: В чём, по мнению автора, заключается проблема первого, второго и третьего движения в концептуализации горя и почему четвёртое движение считается наиболее актуальным?

2. Баканова А.А. отмечает, ссылаясь на исследования Э. Даути и В. Хоскинс, что «Текущим трендом в работе с горем за рубежом считается **продолжение отношений**

(поддерживание психологической связи) с умершим. Зарубежная литература по этому вопросу подтверждает, что продолжение отношений с умершим является нормальной частью адаптации к потере [27]. Эти отношения рассматриваются как естественная часть процесса оплакивания потери и попытка поддерживать постоянную связь с умершим, несмотря на изменившийся контекст отношений с ним. Понятно, что в зависимости от культурального контекста клиента эта новая философия продолжения отношений с умершим может быть либо действующей, либо проблематичной» (сс.29-31).

3. Выполните критический анализ данного тренда в рамках понимания того, что «философия продолжения отношений с умершим может быть либо действующей, либо проблематичной».

4. Ознакомьтесь с технологией (методом) исцеления горя, предложенным Джоном Джеймсом (J.W. James) и Расселом Фридманом (R. Friedman) (сс.29-32). Определите вид и стиль переживания горя девушкой (интуитивный, инструментальный, смешанный – см. содержание статьи и лекции).

Основываясь на предложенном случае из практики, проработайте эту технологию от лица девушки, исключив первый этап, так мы не знаем предисторию отношений и придётся слишком много фантазировать.

Тема 5.

1. Обратитесь к модели работы горя Дж.В. Вордена (Четыре задачи процесса оплакивания) и определите, на какой стадии процесса работы горя находится (будет находиться) Холли:

- в момент получения списка;
- в течение прочтения писем;
- после завершения прочтения писем.

Психолог Дж.В. Ворден создал эту модель, когда он пытался описать попытки справиться со смертью близкого человека. Он выделил 4 задачи процесса оплакивания тяжелой утраты:

1. Принятие реальности потери **Сроки проявления процесса (1,5-2 недели).**
2. Проработка боли, причиняемой этим горем **Сроки проявления процесса (1,5 месяца)**
3. Адаптация к жизни без покойного **Сроки проявления процесса (1 год)**
4. Поддержание связи с покойным в ходе дальнейшего движения по жизни **Сроки проявления процесса (бессрочные)**

2. Как вы думаете, почему Джерри написал жене 6 писем и почему с такой периодичностью? (Март, в котором ночник, я уже вскрыла, остались апрель, май, июль, сентябрь и декабрь.) И для чего он написал эти письма? Как следует из отрывка, он не был специалистом в области психологии (обычный парень, который вполне мог прожить нормальную жизнь).

3. Что бы Вы сказали женщине, если бы она обратилась с таким списком к Вам, как к психологу?

4. Вернитесь к статье А.А. Бакановой «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях» (см. Практическое занятие 2) Каким образом уже известная Вам информация по работе с горем связана с отрывком из романа Сесилии Ахерн: «P.S. Я люблю тебя»?

Тема 6.

1. Допустим, разговор с Вами как с психологом у девушки сложился, т.к. Вы грамотно с ней работаете. Заполните квадрат Декарта (его можно увеличивать до нужных Вам размеров) от лица девушки. Как вы думаете, произойдёт ли в процессе работы с «Квадратом Декарта» радикальное изменение её отношения к задуманному.

2. Проработайте следующую ситуацию от анализа до проверки. Придерживайтесь алгоритма:

- анализ ситуации (что чувствуете - где чувствуете - представим себе... - переседайте на место образа - я поговорю с этим образом)...

- трансформация образа (или действия) – по схеме

- проверка – по схеме.

3. Одним из вопросов, которые часто возникают при рассмотрении проблем оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, является: «Можно ли создавать напряжение у человека, которому плохо, можно ли обращаться к темам, вызывающим негативные переживания?» (особенно, если собеседник затрагивает темы, актуализируемые кризисными и экстремальными ситуациями – связанные с инвалидизацией, смертью, утратой близких

Оценочное средство: Ситуационные задачи

Практическое занятие 1 (4 ч). Организация и направления психологической помощи и поддержки в условиях переживания кризиса.

Тема 1: Психология кризиса.

1. Г. С. Абрамова выделяет четыре типа задач взаимодействия клиента с психологом (отражены в таблице 3, с.43.). Работа практического психолога состоит в том, чтобы добиться от клиентов переформулирования задач первых трех типов в задачи психологические. Лишь тогда практический психолог окажется способным оказать реальную помощь клиенту в решении его проблем.

Задачи взаимодействия клиента с психологом	Система оценок психологической информации клиентом	Задача психолога при работе с таким заказом
Социальные задачи	«Правильно – неправильно»	Изменить систему оценок, помочь увидеть свою цель в другом свете
Этические задачи	«Хорошо – плохо»	Показать ограниченность этой оценочной шкалы
Нравственные задачи	«Добро – зло»	Продемонстрировать условность добра и зла, нетождественность их критериев для разных людей
Психологические задачи	Гибкая система оценок	Оказать психологическую помощь

Случай из жизни.

Женщина 55 лет пережила трагедию. В её семье, состоявшей из 4-х человек (её мать, она сама, её дочь и внучка), три человека (её мать, она сама и дочь) заболели Ковид-19. Все трое были госпитализированы, выписалась по выздоровлению только клиентка. К психологу обратилась через три месяца после травматического события по совету коллеги с работы. В установочной части беседы отмечает, что не смогла похоронить свою мать и свою дочь, а теперь у неё нет ни физических, ни психологических сил жить и воспитывать внучку. Отмечает отсутствие желания жить.

Будем исходить из того, что пока состоялись три встречи клиентки с психологом.

1. Вам нужно определить тип кризиса (нормативный-ненормативный; кризис развития, профессиональный, семейный) и, основываясь на рекомендациях Г.С. Абрамовой, помочь клиентке в переформулировании задач первых трех типов (социальные, этические, нравственные) в задачи психологические.

2. Для этого необходимо скопировать таблицу и

- вписать в первый столбец таблицы расшифровку проблемы по каждому типу;

- пояснить во втором столбце, в чём проявляется конкретно для этой ситуации система оценок;
- предложить конкретную помощь по изменению социальной, этической и нравственной шкал.
- в последней ячейке таблицы (Оказать психологическую помощь) определить конкретные способы этой помощи (1-2 способа), написать, что Вы, как психолог, делали бы в этой ситуации.

Образец:

Задачи взаимодействия клиента с психологом	Система оценок психологической информации клиентом	Задача психолога при работе с таким заказом
Социальные задачи: считает, что не выполнила свой долг и ритуал прощания с родными людьми	«Правильно – неправильно» Так не должно быть. Что думают обо мне люди?	Изменить систему оценок, помочь увидеть свою цель в другом свете Это не зависело от Вас, Вы тяжело болели и даже не сразу узнали о горе. Люди понимают это и не осуждают Вас. Теперь Вы можете...

Практическое занятие 2 (2 ч). Психологическая интервенция в кризисной психологии.

Тема 2: Система основных понятий в кризисной психологии.

Задания для самостоятельной работы:

1. Сопоставьте работу психолога в кризисной ситуации «Бойкот» с этапами схемы интервенции при кризисе (по Е. И. Крукович и В.Г. Ромек). Совпадает ли работа психолога с этой схемой? Поясните свою точку зрения по каждому этапу. Если нет (не совпадает), предложите свою версию консультирования, совпадающую со схемой.

Случай из практики. «Бойкот».

Клиентка – девушка, 21 год. Обратилась с проблемой потери уверенности в себе, ощущением полной беспомощности. Девушка не прошла по конкурсу на отделение магистратуры после получения диплома бакалавра, в то время как ее подруги и однокурсник, в которого она влюблена, по конкурсу прошли. В период подготовки к экзаменам девушка была влюблена, и всё ее внимание было устремлено на любимого человека. Сейчас он все меньше уделяет ей внимания и сообщил, что чувства с его стороны прошли.

В начале консультации девушка села на край стула, плечи были опущены, корпус и голова склонены. То есть вся ее поза отражала ее самочувствие, которое выразилось в словах клиентки: «Я чувствую себя, как-будто меня сломали». При вопросе о цели консультирования, девушка сказала, что хотела бы почувствовать себя спокойной, целой и сильной, но выразила сомнение, возможно ли это.

После подробного рассказа о кризисной ситуации и работы по «вентиляции», выражению актуальных чувств, был задан вопрос о том, были ли в жизни девушки трудные жизненные ситуации, с которыми она справлялась? Клиентка сначала никак не могла вспомнить подобное. Но после слов консультанта, что это естественно в таком состоянии и что можно не торопиться, расслабиться и тогда воспоминания придут, постепенно стала вспоминать.

Девушке вспомнился случай конфликта с одноклассниками в школе. Возникла ситуация, когда одна из ее одноклассниц совершила неблагоприятный поступок, но в нем обвинила клиентку. Одноклассники объявили ей бойкот, было очень тяжело справиться с этим, но она держалась. Все постепенно выяснилось, и одноклассники извинились перед

ней, многие говорили, что уважают ее за силу характера, за стойкость. В процессе рассказа об этой ситуации клиентка стала меняться на глазах: девушка села на все сиденье стула, выпрямила плечи, подняла голову, у нее появилась улыбка на лице, жесты стали более энергичными. На вопрос «Как она себя чувствует?», клиентка с удивлением сообщила, что хорошо. В завершающей части консультации была намечена конкретная программа выхода из кризисного состояния.

Практическое занятие 3 (4 ч.). Личность консультанта, оказывающего кризисную помощь.

Тема 3: Особенности кризисной помощи и требования к личности консультанта.

Задание. Разделитесь на малые группы. Один из участников рассказывает о своем переживании. Задача другого участника – рассказать о том, в чем состоит переживание рассказывавшего, какие чувства у него были при рассказе, какими были телесные проявления, какие моменты рассказа были наиболее важными. После завершения участники обсуждают, насколько полно и точно второй участник смог прочувствовать и описать ситуацию клиента.

Практическое занятие 6 (2 ч.). Работа психолога с процессом переживания горя и утраты: возможности индивидуальной психологической и психотерапевтической помощи.

Тема 4: Психологический анализ горя.

1. Баканова А.А. отмечает, ссылаясь на исследования Э. Даути и В. Хоскинс, что «Текущим трендом в работе с горем за рубежом считается **продолжение отношений (поддерживание психологической связи) с умершим**. Зарубежная литература по этому вопросу подтверждает, что продолжение отношений с умершим является нормальной частью адаптации к потере [27]. Эти отношения рассматриваются как естественная часть процесса оплакивания потери и попытка поддерживать постоянную связь с умершим, несмотря на изменившийся контекст отношений с ним. Понятно, что в зависимости от культурального контекста клиента эта новая философия продолжения отношений с умершим может быть либо действующей, либо проблематичной» (с.29-31).

Выполните критический анализ данного тренда в рамках понимания того, что «философия продолжения отношений с умершим может быть либо действующей, либо проблематичной».

2. Ознакомьтесь с технологией (методом) исцеления горя, предложенным Джоном Джеймсом (J.W. James) и Расселом Фридманом (R. Friedman) (с.29-32). Определите вид и стиль переживания горя девушкой (интуитивный, инструментальный, смешанный – см. содержание статьи и лекции).

Основываясь на предложенном случае из практики, проработайте эту технологию от лица девушки, исключив первый этап, так мы не знаем предисторию отношений и придётся слишком много фантазировать.

Таким образом, нужно заполнить таблицу (этап 2)

<p>Извинения (необходимо перечислить то, за что хочется извиниться перед умершим человеком)</p>	<p>Прощение (то, за что клиент готов его простить)</p>	<p>Значимые эмоциональные высказывания (все невыраженные эмоциональные высказывания, которые субъективно не попадают в вышеперечисленные категории)</p>
--	---	--

...и написать письмо тому, по ком он (в нашем случае, клиент - девушка) скорбит (3 этап). В письме клиенту предлагается выразить свои эмоции, извиниться и простить человека, которому адресовано письмо. Будьте готовы к тому, что письмо нужно будет прочитать вслух, так как, по мнению авторов технологии, это помогает клиенту вербализовать свои чувства, а также быть услышанными другим человеком (психологом или группой). Авторы этого метода предполагают, что прочтение письма является важным этапом отпуская утраты, что в этом контексте означает не забвение, а, скорее, отпуская боли, вызванной горем, поэтому письмо призвано завершить процесс исцеления.

Случай из практики

В жизни двадцатидвухлетней девушки несколько лет тому назад произошло трагическое событие – в автокатастрофе погиб ее друг. Она долго и болезненно переживала его смерть. Со временем боль вроде бы улеглась, но обозначились сложности во взаимоотношениях с молодыми людьми: она все еще оставалась одна. Все окружающие представители мужского пола так или иначе не устраивали ее, не находили отклика в душе. В ходе беседы выяснилось, что мысленно она сравнивала погибшего друга с другими молодыми людьми, а так как умерший вспоминался несколько идеализированным, то сравнение регулярно оказывалось не в их пользу. Девушке казалось, что уже ни с кем у нее не будет такого взаимопонимания и близости, как с умершим. Поэтому она избегала сближения с другими мужчинами и тем самым только утверждалась в мысли, что все они – «совсем не то». Кроме того, держась на расстоянии, она одновременно избегала новой боли (в случае повторной потери) и возможного предательства (видимо, в глубине души девушка испытывала амбивалентные чувства по отношению к погибшему другу: тосковала по нему и в то же время злилась на него за то, что он «предал» ее, оставив одну, и в будущем боялась повторения того же с другим человеком). Таким образом, чувства, испытываемые по отношению к умершему, в данном случае переносились на окружающих. Плюс к этому девушка и сама не хотела совершить предательства своего друга, а именно так она расценивала завязывание близких отношений с другим мужчиной.

Практическое занятие 8 (2 ч.). Работа психолога с процессом переживания горя и утраты: возможности индивидуальной и групповой психоконсультативной и психокоррекционной помощи.

Тема 5: Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

1. Ознакомьтесь с приведенным ниже примером. Используя материалы лекций 1и 2,

- определите вид и стадию горя клиентки;

- предложите консультативную помощь клиентке из 11-ти рекомендуемых вариантов.

Поясните свой выбор.

№	Содержание рекомендации	Пояснение выбора (Да, потому что...), (Нет, потому что...)
1.	Примите свое горе. Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.	

2.	Проявляйте свои чувства. Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.	
3.	Следите за своим здоровьем. По возможности хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.	
4.	Уравновесьте работу и отдых. Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.	
5.	Проявите к себе терпение. Вашему уму, телу и душе потребуется время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.	
6.	Поделитесь болью утраты с друзьями. Замыкаясь в молчании, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.	
7.	Посетите людей, находящихся в горе. Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.	
8.	Можно искать утешения в религии. Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» – скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.	
9.	Помогайте другим. Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.	
10.	Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого – справляйтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.	
11.	Примите решение вновь начать жизнь. Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте адаптироваться вновь.	

Случай из практики

На консультацию к психологу была направлена девушка, у которой около года назад умерла бабушка. Эта потеря оказалась для нее чрезвычайно значимой и

болезненной, так как ее мать умерла, когда девочке было всего четыре года, отец ушел к другой женщине, а бабушка фактически в одиночку вырастила внука.

С момента утраты прошло немало времени, но девушка по-прежнему находилась во власти целого комплекса тяжелых переживаний. Она чувствовала себя брошенной, ненужной, виноватой, жалела сама себя. К друзьям испытывала недоверие, считала, что они пользуются ею. Внутри себя она ощущала пустоту, апатию, не знала, чего хочет, к жизни была настроена равнодушно.

Отсутствие веры в возможность изменений порождало ощущение безнадежности и безысходности. Причем девушка не только сомневалась в возможности изменений, она их определенно не хотела и даже боялась, что приводило к доминированию пассивной жизненной позиции. Фокус бытия переместился в прошлое, наблюдалась фиксация на воспоминаниях и тенденция к регрессии.

Было очевидно, что девушка отказывается от дальнейшего развития, не вполне отдавая себе в этом отчет. Она заявляла, что потеряла себя, что не удовлетворена собой и своей жизнью, называла себя «серой мышкой» и, тем не менее, уговаривала себя, что «все нормально».

Возможностям изменения препятствовали защиты, воздвигаемые против осознания собственной смертности, и привычная зависимая позиция (в качестве примера: девушка поступила в институт на экономический факультет в соответствии с желанием бабушки, но сама была недовольна выбранной профессией; в методике «График жизни» (*мы с вами работали с этой методикой на 1 курсе) событие поступления в вуз сопровождается падением уровня графика в два раза). Девушка привыкла подчинять себя желаниям бабушки и теперь не могла обнаружить свои собственные. При этом тенденция перекладывать ответственность на чужие плечи (или на судьбу) еще больше осложняла ситуацию и сдерживала свободное развитие и выход на новый уровень бытия.

2. Ознакомьтесь с содержанием статьи А.А. Бакановой «Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях» (с.31-33) и ответьте на следующий вопрос: каким образом Вы бы организовали работу группы психологической помощи (состав группы), для того, чтобы избежать следующих возможных негативных последствий участия в групповой работе:

- несоответствия ожиданиям или потребностям участников,
- повторной травматизации в ходе выслушивания историй потерь других людей,
- девальвации одних потерь в пользу других («конкурс на худшую потерю»),
- игнорирования потребностей участников,
- культивирования горя и др.

3. Ознакомьтесь с приведенным ниже примером. Оцените риски групповой работы с клиентами, пережившими тяжёлую утрату или горе. Под оценкой рисков подразумеваются возможные варианты разрешения ситуации и необходимость для ведущего конструктивно реагировать.

Случай из практики

В одной из проведенных автором групп экзистенциального самопонимания принимала участие Л., женщина 40 лет. В группе она особенно выделялась среди других своим компульсивным стремлением помогать (убеждала, успокаивала, учила, советовала, стимулировала и т. д.), чем доставляла немало хлопот ведущему и участникам группы.

Попытки понять мотивы такого поведения или скорректировать его долгое время оставались безуспешными. На вопрос ведущего о том, зачем она все это делает, Л. отвечала, что хочет помочь людям. Они в свою очередь убеждали ее, что такая помощь их тяготит, однако никакого видимого воздействия эти слова не производили.

Постепенно напряжение между Л. и некоторыми другими членами группы росло, и его ощущали обе стороны. Несответствие возникшего неприятия «благим намерениям» Л. вплотную подвело ее к пониманию, что здесь «что-то не так».

Практическое занятие 10 (2 ч.). Техники работы психолога с клиентом, склонным к суицидальному поведению.

1. Безусловно, каждый человек уникален, проблемы и чувства всегда значимы и достойны внимания и уважения. Если судить по опыту работы психологов, чаще всего триггером суицидальных настроений клиента являются проблемы, которые можно разрешить другими способами и техниками. Каждый раз возникает индивидуальная история психологической работы. Для кого-то это травма разрыва отношений, для кого-то обида на близких... Как только выявлен истинный запрос и потребности клиента, суицидальные мотивы уходят на самый дальний план. А после успешной работы с выходом в ресурсное состояние вообще растворяются, как мираж. Данная техника неплохо показала себя именно при работе с суицидальными тенденциями.

Случай из практики

Марии (имя изменено по просьбе героини) сейчас 30 лет. Единственную попытку самоубийства она совершила 15 лет назад. Говорит, после девятого класса «пошла в разнос» – до этого была тихой и скромной отличницей, а тут начались первые романы, тусовки с друзьями за гаражами, крепкий алкоголь.

– У меня проблемы были в отношениях со сверстниками. Родителям я не рассказывала ничего – я им еще в средних классах как-то говорила, что влюбилась, а они надо мной подшучивать стали. Я больше и не стала ничего рассказывать, – рассказывает Мария. – Пришла как-то домой ночью пьяная, отец на работе, мать в больнице лежала. Стала с другом переписываться, говорю, мне *** [плохо], он пытался убедить меня, что ему еще *** [хуже]. Стал угрожать, что с собой покончит. Я ревела-ревела, а потом сказала: спорим я первая? Пошла и...

Героиня рассказывает, как именно пыталась покончить с собой, но по закону мы не можем описывать способы суицида. Нам также пришлось убрать некоторые детали ее истории, которые косвенно указывают на этот способ.

Марию увезли в детскую больницу, заперли в одиночной палате. Родственников пустили только через двое суток, до этого приходил полицейский, допрашивал. Он не стал указывать в протоколе некоторые подробности, сказав, что в них никто не поверит.

Уже после выписки девушку поставили на учет в полиции и один раз отправили в областной центр к психологу. С психологом разговор не сложился.

– Отец со мной тогда поехал, зашли к психологу вместе. Тогда жарко было, на папе был спортивный костюм, он кофту снял, остался в штанах и майке. Ну и психолог на отца наехала, мол, у вас ребенок такой, потому что вы полуголый ходите, – вспоминает Мария.

– Отец психанул, говорит, я дома вообще в трусах хожу. И увел меня. Сказал: хочешь прямо перед вузом на учет в ПНД? Нет? Ну и поехали отсюда.

2. У девушки «С психологом разговор не сложился». Составьте план беседы так, чтобы разговор сложился. Кстати, а психолог мог в данной ситуации работать с девушкой без присутствия отца? Напишите ответ на этот вопрос.

3. Допустим, разговор с Вами как с психологом у девушки сложился, т.к. Вы грамотно с ней работаете. Заполните квадрат Декарта (его можно увеличивать до нужных Вам размеров) от лица девушки. Как вы думаете, произойдет ли в процессе работы с «Квадратом Декарта» радикальное изменение её отношения к задуманному.

Ожидаемое изменение в отношении к желанию жить	Почему оно должно произойти
1.	1.
...	...

Практическое занятие 12 (2 ч.). Проблемы оказания психологической помощи в кризисной ситуации.

2. Как Вы думаете, в чём различия между страдающим человеком и психологом?
Заполните следующую таблицу.

Страдающий человек		Психолог	
Чего хочет страдающий человек?		Какую задачу ставит перед собой психолог?	

3. Необходимо подчеркнуть два аспекта в отношениях между непрофессионалом и профессионалом, которые присутствуют в любых, без исключения, профессиях. Это связанные между собой переменные «доверие – недоверие» и «требовательность – потакание». Впишите в таблицу прогноз ситуации оказания кризисной помощи по каждому из 4-х вариантов. Что будет в результате, если присутствуют:

4. Одним из вопросов, которые часто возникают при рассмотрении проблем оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, является: «Можно ли создавать напряжение у человека, которому плохо, можно ли обращаться к темам, вызывающим негативные переживания?» (особенно, если собеседник затрагивает темы, актуализируемые кризисными и экстремальными ситуациями – связанные с инвалидизацией, смертью, утратой близких и т. п.). Ответьте, пожалуйста, на этот вопрос с позиции будущего профессионала.

Оценочное средство: тест

*Тест по дисциплине Психология кризисных состояний и кризисной помощи № 1
 Инструкция для студента.*

Тест содержит 15 заданий, из них 10 заданий – часть А, 2 задания – часть В, 3 задания – часть С. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

ЧАСТЬ А

К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один – верный. Выполнив задание, выберите верный ответ и укажите в бланке ответов.

А1. Горе – это:

- а) то, без чего человек никогда не поймёт, что такое счастье;
- б) состояние, близкое к желанию уйти из жизни;
- в) это переживание, выраженное в тоске и мучениях, возникающих после утраты близкого человека (людей);
- г) естественное для любого человека переживание утраты.

А2. Одним из первых исследователей, систематически занимавшихся психологией горя, принято считать:

- а) Э. Кюблер-Росс;
- б) К. Линдемана;
- в) М. Штрёбе;
- г) Дж. В. Вордена.

А3. Острое горе – это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой.

- а) определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой;
- б) определённое психическое расстройство личности;
- в) определённое невротическое состояние с выраженной психосоматической картиной;
- г) все ответы неверны.

A4. Осложнённое горе связано:

- а) с невозможностью принятия утраты;
- б) с постоянными мыслями об утрате;
- в) с развитием психосоматической симптоматики;
- г) с «застреванием» на одной из стадий острого горя.

A5. Отсутствующее горе выражается:

- а) в ПТСР;
- б) в отрицании потери;
- в) в отрицании чувства вины;
- г) все ответы верны.

A6. Профессиональная задача психолога заключается в том, чтобы:

- а) притупить остроту душевных переживаний клиента;
- б) научить клиента жить с утратой;
- в) уберечь клиента от неадекватных реакций;
- г) помочь клиенту по-настоящему пережить утрату, совершить работу горя.

A7. При консультировании человека, пережившего горе, психолог:

- а) не должен побуждать клиента к разговору об умершем и выражению чувств;
- б) должен побуждать клиента к разговору об умершем и выражению чувств.

A8. Подход, сфокусированный на личности, предложен:

- а) К. Роджерсом;
- б) Э. Кюблер-Росс;
- в) К. Линдеманом;
- г) Дж. В. Ворденном.

A9. Демонстративный суицид вызван желанием:

- а) продемонстрировать смелость, отсутствие страха смерти;
- б) доказать окружающим, что они были не правы и не справедливы по отношению к суициденту;
- в) доказать самому себе, что жизнь здесь – это только иллюзия;
- г) привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

A10. Психологическая реабилитация кризисных состояний включает в себя:

- а) комплексный подход, который позволяет предупредить осложнения, замедлить патологический процесс;
- б) помощь в овладении навыками самообслуживания, социальными нормами поведения, приобретении социального опыта;
- в) применение приемов, средств, методов и техник, направленных на адаптацию человека к социальному окружению;
- г) меры, направленные на восстановление разрушенных или утраченных социальных связей и отношений.

ЧАСТЬ В

Будьте внимательны! Задания части В могут быть 3-х типов:

- 1. Задания, содержащие несколько верных ответов;***
- 2. Задания на установление соответствия;***

3. *Задания, в которых ответ должен быть дан в виде числа, слова, символа.*

В1. Из перечисленного выберите то, что является формами осложнённого горя:

- а) отставленное горе;
- б) маскированное горе;
- в) хроническое горе;
- г) конфликтное горе;
- д) патологическое горе;
- е) демонстративное горе.

В2. Установите правильную последовательность стадий переживания горя по Э. Кюблер-Росс. Впишите названия стадий в правильной последовательности в пустые графы таблицы.

1. Гнев
2. Отрицание
3. Принятие
4. Депрессия
5. Торг

1.
2.
3.
4.
5.

ЧАСТЬ С

Ответы к заданиям части С формулируете в свободной краткой форме.

С1. Считается, что в работе с клиентом, пережившем горе, психоконсультант не должен произносить фраз типа «Бог выбирает лучших». Как Вы думаете, почему?

С2. Как Вы думаете, почему в процессе консультирования суицидента нельзя смотреть на часы и делать записи?

С3. Какие принципы заложены в основу процесса психологической кризисной реабилитации?

6.4 Вопросы к экзамену

1. Содержание понятия «утрата», виды утрат. Горе как вид утраты.
2. Движения (подходы) к концептуализации горя (по А.А. Бакановой) и их анализ.
3. Аспекты горя: поведенческий, когнитивный, физический, духовный.
4. Нормальное горе: симптомы, признаки и характерные черты.
5. Осложнённое горе: симптомы и признаки.
6. Формы осложнённого горя.
7. Стили переживания горя (интуитивный, инструментальный, смешанный). Модель переживания горя Э. Кюблер-Росс.
8. Модель дуальной переработки горя по Маргарет Штрёбе и Хэнку Шуту.
9. Критические периоды времени при переживании горя: период после утраты и его характерные признаки.
10. Особенности консультирования клиента, пережившего утрату.
11. Этапы психологической помощи клиенту, пережившему утрату (по Ромеку).
12. Трехступенчатая модель помощи (по Вайтхед).
13. Клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе.
14. Психологические рекомендации людям, переживающим горе.
15. Продолжение отношений (поддерживание психологической связи) с умершим как метод и концептуальный подход в работе с горем: достоинства и недостатки.
16. Технология (метод) исцеления горя, предложенная Джоном Джеймсом и Расселом Фридманом.

17. Письмо ушедшему и письмо от ушедшего как методы работы психолога с процессом переживания горя и утраты.
18. Эмоционально-образная терапия (ЭОТ) как техника психологической реабилитации в кризисной ситуации.
19. Психологическая реабилитация в кризисных ситуациях: понятие, принципы и категории клиентов.
20. Психологические мероприятия и задачи реабилитационных мероприятий для лиц в кризисном состоянии. Основные психотерапевтические и психологические методы реабилитации.
21. Особенности детского и подросткового суицида: оценка степени суицидального риска и признаки суицидального поведения.
22. Мотивы подросткового суицида.
23. Психологические рекомендации родителям и специалистам при оценке рисков суицидального поведения детей и подростков.
24. Общая характеристика техники «Квадрат Декарта» в работе с суицидальным поведением.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. *Шарапов, А. О.* Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 538 с. – (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542700> (дата обращения: 30.04.2024).
2. Лопес Е. Г. Кризисология и психология кризисных состояний: учебное пособие / Е. Г. Лопес, Э. Э. Сыманюк; науч. ред. Э. Ф. Зеер. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. – 182 с. – Режим электронного доступа: URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle>
3. Пантелеева, В.В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с. : обл. – Режим электронного доступа: URL: <http://hdl.handle.net/123456789/335>
4. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие. – СПб.: СПбГИПСР, 2014. – 197 с. – Режим электронного доступа: URL: <https://shelter-tranzit.ru/wp-content/uploads/2018/pdf>
5. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013. – 135 с. – Режим электронного доступа: URL: <http://dot.kostacademy.kz/bible/files/599207796.pdf>

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. [Psylab.info](https://psylab.info) – энциклопедия психодиагностики: URL: <https://psylab.info> > Главная_страница

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. Образовательная платформа Юрайт: URL: <https://urait.ru/library>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (комплекты психодиагностических методик).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; DrWeb antivirus и т.п.

Разработчик: доцент кафедры педагогики и психологии Зуева С.О.

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры психологии (протокол №8 от 23.05.2024 г.).