Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.10.2026 15:36:32
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

Кафедра общей психологии

«Утверждаю»
Проректор по учебно-
методической деятельности
_____Ю.А. Устименко
«25» декабря 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.02.04 Кризисная психология

Направление подготовки: **37.04.01 Психология**
Направленность (профиль): Психологическое консультирование

Форма обучения – очно-заочная
Курс – 1
Семестр – 2
Всего зачетных единиц – 3, часов – 108
Форма отчетности: экзамен – 2 семестр.

Программу разработал:
Кандидат психологических наук, доцент Гужва И.В.

Одобрена на заседании кафедры
«19» ноября 2025 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой Кузьмина К.Е.

Смоленск
2025

1. Место дисциплины в структуре ОП

Курс Б1.О.02.04 Кризисная психология входит в состав обязательной части, ОП по направлению подготовки 37.04.01 Психология, программы магистратуры «Психологическое консультирование» и осваивается студентами в соответствии с учебным планом на 1 курсе во 2 семестре.

В ходе освоения дисциплины актуализируются и углубляются знания, полученные студентами в процессе предшествующего изучения дисциплин «Научные концепции психического», «Теория и практика психологического консультирования», «Основы психотерапии психотерапии», с которыми данная дисциплина логически взаимосвязана.

Главная цель освоения дисциплины «Кризисная психология» состоит в том, чтобы сформировать у студентов комплексные знания о природе, видах и динамике психологических кризисов, а также развить практические навыки эффективного кризисного реагирования, оказания экстренной и долгосрочной психологической помощи людям в различных критических ситуациях.

Освоение данной дисциплины также необходимо для дальнейшего выполнения учебной, производственной, научно-исследовательской практик, проведения научно-исследовательской работы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения *(в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)*
ОПК-3. Способность использовать научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач	**Знать:** основные виды методов диагностики, критерии оценки их валидности и надежности, а также подходы к моделированию диагностических решений и оценок; классификации и разновидности качественных и количественных методов и методик психологического исследования и возможности их применения для решения научных, прикладных и экспертных задач **Уметь**: выбирать адекватные поставленной задаче, надежные и валидные количественные и качественные методы и методики оценки и диагностики для решения научных, прикладных и экспертных задач; строить математические или качественные модели для получения обоснованных диагностических оценок. **Владеть:** навыками количественной и качественной диагностики и оценки для решения разных типов психологических задач.
ОПК-4. Способность проводить оценку психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов, составлять протоколы, заключения, отчеты по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы, а также представлять обратную связь по ним	**Знать**: основные теории, подходы и парадигмы современной психодиагностики, методы и модели одномерного и многомерного шкалирования в психологии, виды валидности и надежности психодиагностических методик, основные психодиагностические инструменты, психометрические характеристики психодиагностических методик, подходы к агрегированию психодиагностических данных, вынесению оценок и принятию диагностических решений; общие принципы составления и содержание протоколов, заключений, отчетов по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы. **Уметь**: осуществлять оценку психометрических характеристик психодиагностических инструментов,

	использовать методы шкалирования при построении тестов и других диагностических процедур; составлять и интерпретировать многомерные психологические профили по результатам диагностики; используя данные психологической оценки, диагностики и экспертизы, составлять протоколы, заключения, отчеты, предоставлять клиенту и заказчику обратную связь по ним. **Владеть**: технологиями проведения оценки психометрических характеристик используемых психодиагностических инструментов, алгоритмами модификации психодиагностического инструментария под специфику решаемой задачи; навыками составления протоколов, психологических заключений, отчетов по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы; методами предоставления обратной связи клиенту и заказчику по результатам психологической оценки, диагностики и экспертизы.
ОПК-5. Способность разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	**Знать:** основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения для создания программ психологического вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера; современные теоретические подходы и практики, технологии и виды мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного и реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций; основные формы психологической помощи и принципы их применения. **Уметь**: организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи с учетом индивидуальной и популяционной нормы; выявлять проблему и осуществлять профилактическое, развивающее, коррекционное, реабилитационное вмешательство для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций. **Владеть**: базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы; навыками разработки и реализации научно обоснованных профилактических, развивающих, коррекционных, реабилитационных программ для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций
ОПК-6. Способность разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с	**Знать**: систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики, концепции и методы в области индивидуального, семейного и группового психологического консультирования; виды психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию. **Уметь**: оценить проблемы и потребности клиента, сформулировать задачи и выбрать методы консультирования; разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических

потребностями и целями клиента	услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию; осуществлять разные виды психологического консультирования в соответствии с потребностями и целями клиента. **Владеть:** базовыми приемами установления отношений и взаимодействия с клиентом; общими навыками разработки комплексных программ консультирования, реализуемого в индивидуальной, семейной, групповой формах; навыками разработки и реализации индивидуальных консультационных маршрутов в соответствии с потребностями и целями клиента.
ПК-1. Способен к оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам, а также к подготовке и координации работы межведомственных групп по оказанию психологической помощи	**Знать**: особенности функционирования психики в норме и патологии; механизмы возникновения кризисных состояний, эмоциональных, поведенческих, посттравматических расстройств; направления, технологии и методы психологической помощи; порядок взаимодействия межведомственных групп по оказанию психологической помощи и этику общения с лицами, нуждающимися в психологической помощи. **Уметь**: использовать приемы и технологии диагностики и психологической коррекции кризисных состояний, эмоциональных, поведенческих, посттравматических расстройств и нарушений психической деятельности с целью оказания психологической помощи отдельным лицам и социальным группам; разрабатывать совместно со специалистами междисциплинарного профиля программы оказания комплексной психологической помощи отдельным лицам и социальным группам на основе межведомственного взаимодействия; проводить психологическую оценку эффективности деятельности специалистов по предоставлению психологической помощи в ходе межведомственного взаимодействия. **Владеть:** навыками диагностики и психологической коррекции кризисных состояний, эмоциональных, поведенческих, посттравматических расстройств с целью оказания психологической помощи отдельным лицам и социальным группам; методами организации предоставления и управления предоставлением психологической помощи в ходе подготовки и координации работы межведомственных групп.
ПК-3 Способен осуществлять психологическое консультирование отдельных лиц и социальных групп по проблемам, связанным с переживанием трудных жизненных ситуаций, в том	**Знать:** закономерности и специфику психического функционирования человека, группы в условиях переживания трудных жизненных ситуаций, в том числе экстремальных / чрезвычайных ситуаций, формы и методы психологического консультирования лиц, переживающих трудную жизненную ситуацию, в том числе экстремальную / чрезвычайную ситуацию. **Уметь:** применять на практике совокупность приемов и

числе экстремальных / чрезвычайных ситуаций.	методов психологического консультирования лиц (социальных групп), переживающих трудную жизненную ситуацию, в том числе экстремальную / чрезвычайную ситуацию, для комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер личности, самосознания, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт с целью гармонизации психического состояния человека и социально-психологических процессов и явлений в группе. **Владеть:** приемами и методами психологического консультирования лиц (социальных групп), переживающих трудную жизненную ситуацию, в том числе экстремальную / чрезвычайную ситуацию.

3. Содержание дисциплины

Система основных понятий кризисной психологии. Психология горя.

Психология жизненных ситуаций. Трудные жизненные ситуации. Представление об экстремальных ситуациях. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. Психическая травма. Динамика процесса переживания кризиса. Основные типологии и классификации кризисов. Организация и направления психологической помощи и поддержки в условиях переживания кризиса.

Психология горя. Понятие горя. Психологическая картина нормального горя. Стадии переживания утраты. Патологическое горе. Психологическая помощь при переживании горя. Консультативная помощь. Психотерапевтическая работа с горем. Особенности переживания горя у детей.

Нормативные и ненормативные кризисы личности.

Нормативные кризисы личности. Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов. Кризисы профессионального становления личности.

Ненормативные кризисы: кризисы, связанные с утратой; кризисы, связанные с нанесением травмы; ненормативные профессиональные кризисы; кризис как следствие приобретения; кризис как результат миграции; кризис как результат лишения.

Суицид как проявление кризиса. Теории самоубийства. Факторы суицидального риска. Консультативная помощь и задачи консультанта. Признаки суицидальной опасности. Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений.

Психология семейных кризисов.

Основные положения психологии семейных кризисов. Нормативные семейные кризисы. Ненормативные семейные кризисы: измена, развод, ревность, тяжелая болезнь или смерть члена семьи, семейное насилие. Диагностика семейных взаимоотношений в ситуации кризисы.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
Раздел 1. Система основных понятий кризисной психологии. Психология горя					
1.	Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций	11	2	–	9
2.	Психология горя	12	2	4	6
Раздел 2. Нормативные и ненормативные кризисы личности					

3.	Нормативные кризисы личности	11	1	4	6
4.	Ненормативные кризисы	12	2	4	6
5.	Суицид как проявление кризиса	11	1	4	6
Раздел 3. Психология семейных кризисов					
6.	Нормативные семейные кризисы	12	2	4	6
7.	Ненормативные семейные кризисы	12	2	4	6
	Подготовка к экзамену	27			27
		108	12	24	72

5. Виды образовательной деятельности

Занятия лекционного типа

Лекция 1. Тема: Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. Психология горя.

1. Понятие «кризис» в кризисной психологии.
2. Динамика процесса переживания кризиса.
3. Основные типологии и классификации кризисов.
4. Организация и направления психологической помощи и поддержки в условиях переживания кризиса

1. Понятие горя.
2. Психологическая картина нормального горя.
3. Стадии переживания утраты.
4. Патологическое горе.
5. Психологическая помощь при переживании горя.

Лекция 2. Тема: Нормативные кризисы личности.

1. Общая характеристика нормативных кризисов личности.
2. Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов.
3. Кризисы профессионального становления личности.

Лекция 3. Тема: Ненормативные кризисы.

1. Общая характеристика ненормативных кризисов.
2. Виды ненормативных кризисов.

Лекция 4. Тема: Суицид как проявление кризиса.

1. Теории самоубийства.
2. Факторы суицидального риска.
3. Признаки суицидальной опасности.
4. Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений.

Лекция 5. Тема:. Нормативные семейные кризисы.

1. Основные положения психологии семейных кризисов.
2. Общая характеристика нормативных семейный кризисов.
3. Диагностика семейных взаимоотношений в ситуации кризиса.

Лекция 6. Тема: Ненормативные семейные кризисы.

1. Общая характеристика ненормативных семейных кризисов.
2. Классификация ненормативных семейных кризисов.

Практические занятия

Тема 2. Психология горя.

План:

1. Понятие горя. Психологическая картина нормального горя.
2. Стадии переживания утраты.
3. Патологическое горе.
4. Психологическая помощь при переживании горя.
5. Особенности переживания горя у детей.

Задание 1. **Прочтите отрывок из записи первой встречи с пациенткой, пережившей утрату (интервью 1). Ответьте на следующие вопросы:**

- **Предположите, какой условно выделенной фазе горя соответствуют переживания?**
- **Есть ли у вас признаки депрессии?**
- **Каковы физические симптомы?**
- **Есть ли признаки возможного развития патологической реакции горя?**

Интервью 1 (отрывок из записи первой встречи)

Пациентка (женщина 26 лет) (П): Я понимаю, что вы не можете мне ничем помочь, я пришла к вам только из-за ребёнка. Может быть, посоветуете, как вести себя... У меня муж погиб (пауза, сдерживает рыдания)... недавно.

Консультант (К): Ужасно... Какой ужас вы переживаете... Я постараюсь помочь, чем смогу (пауза). Как же это случилось?

(П): Они перевернулись. Ехали вместе с братом. У брата ни одной царапины... Муж был за рулем. Сразу за постом ГАИ. И скорость была маленькая. Никто не понял, что произошло. Перелом шеи. Выехал трейлер, он хотел в сторону... перевернулась машина. Он сразу умер. Потом привезли тело... не сразу. Погиб возле Пскова, в России. Пока оформляли все. Только через три дня. Я не верила, не верила, пока не увижу. Детей отвезли к бабушке. Они не были дома, когда хоронили. Я не могла сыну сказать. Просила всех, соседей, родственников, чтобы не говорили. Привезли их домой, детей. Здесь все убрали, никаких следов нет. Он знал, что папа уехал. И ждет его, ко дню рождения подарок он обещал ему привезти... Извините... (сдерживаемые рыдания).

(К): Пожалуйста, не сдерживайте себя, плачьте... не нужно сдерживаться (пауза).

(П): (плачет)

(К): Когда погиб ваш муж?

(П): Сегодня двенадцатый день. А ребенок вышел во двор, дети ему говорят: «Твой папа умер, его хоронили!» Это дети. Значит, из взрослых никто не подумал сказать, чтоб не трогали его. Он прибежал: «Мама, дети говорят, что папу нашего хоронили! Он же с дядей Олегом уехал, мама!» Я говорю: «Да, сынок. Дети ошиблись. Это был другой дядя». Дима, когда уезжал, сын каждый день его ждал. Он был таким отцом — идеальным. Его все любили: свои, чужие дети. Он мог с детьми возиться день и ночь... говорил: «У нас будет трое». Мне говорили: «Как тебе повезло!» (пауза). Я сыну ни за что не скажу, что его нет. Я не могу его видеть, я не могу себя сдерживать. А он уже на улицу не идет. Он говорит: «Мама, почему ты плачешь?», дергает меня, постоянно что-то просит.

(К): Наверное, он догадывается, что в доме беда случилась. Скрыть же невозможно свое состояние. Тем более ему сказали дети. И он не знает, кому верить. Сколько ему лет: пять, больше?

(П): Будет шесть в мае.

(К): Он не знает, что делать, как и вы. Вам сейчас очень тяжело. И ему тоже очень плохо. Это самое тяжелое время. Может быть, вам будет легче, если вы будете вместе

плакать, сейчас вы одна и сын один. Кто-нибудь еще есть дома, кроме вас, кто мог бы с ним поговорить?

(П): Сестра моя у нас ночует, днем она учится. Но она еще сама ребенок. А дочке два года. Она ничего не понимает. Хочет играть. Все время капризничает. А я не могу их видеть. Я никого и ничего не хочу. Я не хочу никого, кроме Димы, как вы не понимаете! Я не могу вместе с сыном плакать, я сойду сума. Опять отвезти их к маме?

(К): Если вы отвезете, останетесь одна? Вряд ли так будет лучше. Вы физически как себя чувствуете?

(П): Не знаю. Я ничего не чувствую, кроме боли... Я не сплю. Но я не хочу никаких лекарств. Я не больная! У меня столько злости! Я ненавижу всех. Я ненавижу Бога, если он есть. Так не могло случиться. Почему живут негодяи, а Дима погиб? Нет никакого Бога. За что ребенку такое? Он никогда никому не сделал ничего плохого. Он был... просто... Все к нему шли, он ни одному человеку не отказал в помощи. И сейчас он поехал из-за брата, машину ему перегнать. Они все пользовались....

(П): Наверное, у него было много друзей....

(К): У него друзья и школьные, и институтские, и братья двоюродные, и соседи... Он всегда среди людей... (далее рассказ о муже).

Задание 2. На основе своих выводов по заданию 1 постройте стратегию дальнейшей беседы (попытайтесь определить цели беседы, если бы вы были консультантом в данной ситуации). Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациентки, сформулируйте вопросы. Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима пациентке? Как можно помочь ее детям?

Задание 3 Прочтите следующий отрывок записи первой встречи (интервью 2) и определите состояние пациентки. Для этого составьте описание физических симптомов, чувств, поведения. Сделайте окончательный вывод после сравнения симптомов патологического и естественного переживания горя.

Интервью 2 (отрывок из записи первой встречи)

(П): Долго не могла я... к вам прийти. Но поняла, что дальше так жить не смогу. Время идет, а мне все хуже и хуже. Может быть, есть какие-то приемы, гипноз, чтобы не думать, не вспоминать?

(К): У вас случилось несчастье?

(П): Да, никому такого не пожелаю. Сыну меня погиб. А было ему всего двадцать семь лет. А мне уже пятьдесят. И я живу. У меня язву нашли осенью, я даже обрадовалась, может, умру скорее. И муж живет, хоть и всю жизнь пил. Ничего с ним не делается. Ох, не слушайте меня. Я никому не

желаю смерти. Сама не знаю, что говорю. Такие мысли в голову приходят, что страшно. Страшно жить и страшно умирать. А хочется. Даже и не знаю, зачем я живу. Сын был моей болью, но ради него я жила. ...Может, я отнимаю у вас время и не надо об этом говорить?

(К): Что вы! Надо говорить, обязательно! Вы с кем-нибудь говорили?

(П): Ох, говорила... и не говорила. Я вам скажу, что люди, конечно, мне сочувствуют. Но они уже устали, знаете, кому это приятно? А на работе я ничего не говорю. Родные, даже мама моя, никто не понимает. Мой сын... он пил... сильно пил. Сколько мы с ним пережили... А последние два года он и дома не жил. Не то чтобы мы его не пускали, но ключей не давали. «Приходи, когда кто-то дома, а так, сынок, извини, я не могу тебя одного дома оставить» ...столько всего пропало. Он вещи начал из дома выносить, пропивал... из-за этого. Это, может, и не он брал, а его друзья, никому не мог он отказать. Ну и перестал он домой приходить. То появлялся, а потом отец его выгнал. Мой муж закодировался, десять лет прошло, но сын ему так и не простил, как в детстве над ним

издевался. Он был мальчик хороший, тихий, как девочка, до семнадцати лет ничего в рот не брал и не курил.

(Пауза)

(К): Л когда он погиб?

(П): В феврале прошлого года (беседа происходит в апреле, т. е. через четырнадцать месяцев после смерти сына). Перед Новым годом мне приснился сон, что он из какой-то ямы зовет меня: «Мама, мама!» И я подумала, что с ним неладно. Я и до того все эти два года не спала, ночью ходила, все слушала, казалось, он в подъезде, стоит перед дверью, а позвонить боится. Он очень ласковый, добрый мальчик был. И меня всегда боялся побеспокоить. И он вдруг пришел через день после этого сна, весь грязный, оборванный, трясется от холода, ноги распухшие. (Далее пациентка рассказывает, как сын стал жить дома, она устроила его на работу, определила на лечение. Сын погиб в результате дорожного происшествия. Он был в состоянии алкогольного опьянения и внезапно выбежал на дорогу, где его сбил грузовой автомобиль. Следствие установило, что водитель грузовика не виновен. Пациентка подавала повторные иски, она добивается, чтобы водитель, юноша 22 лет, был наказан.)

(К): Так вы хотите, чтобы его осудили?

(П): Я сделаю все, что смогу, справедливости я добьюсь. Он не должен жить, как ни в чем не бывало, когда мой сын в могиле лежит. Я все сделаю для этого. Только бы были силы. Но боюсь, их не хватит. Как бы мне спать, хоть немного? Сколько же может выдержать человек без сна? Л если засну, кошмары, мне сын каждый раз снится. И все стоит перед глазами, как он уходил в последний раз. «Мама, не волнуйся, я в порядке. Ты у меня самая лучшая». (Пауза) От него был запах, спиртным, даже когда пошел на лечение. Но я думала, что постепенно... будет ходить, лечение поможет. И не говорила ничего, он обидчивый очень был. Я верила, что судьба это: и сон мой, и то, что он домой вернулся... Он раньше меня не слушал, а в этот раз сказал: «Все, мама, я хочу жить по-человечески, только ты мне помоги». И его убили,

когда он стал жить по-человечески! Разве это можно простить? Нет, я должна добиться справедливости, не может человек убить и жить, как ни в чем не бывало. (Рассказ о хождении по инстанциям, судебных разбирательствах) ...Дочь мне говорит: «Мама, сколько можно?», но она-то и не любила брата, он ей все мешал, ей стыдно было перед подружками. Ей ни до кого нет дела, она для себя живет, эгоистка. А он всю жизнь меня жалел. А когда вернулся перед смертью, так она с ним и не разговаривала. Никому он не нужен был. И я одна, с мужем у нас давно уже... когда пил, то издевался, а как закодировался, ничего знать не хочет, кроме своего здоровья. Если бы не работа, я бы уже с ума сошла. У меня работа ответственная, я за людей отвечаю, и никто не знает, что я в аду живу...

Задание 4. Ознакомьтесь с ситуациями. Ответьте на вопросы.

Ситуация 1. К психологу обратился Петр (35 лет) с просьбой о помощи для своей 6-летней дочери Маши. Месяц назад в автокатастрофе погибла её мама, супруга Петра. Мама была для Маши основным заботливым взрослым, очень близким человеком.

До трагедии Маша была жизнерадостной, активной девочкой, хорошо спала, любила рисовать и играть с друзьями. Сейчас её поведение кардинально изменилось:

Эмоционально. Она часто плачет без видимой причины, особенно по вечерам, или, наоборот, становится апатичной и отстранённой, не реагирует на попытки отца поиграть. Бывают вспышки гнева, когда она может кричать, топать ногами или даже пинать игрушки.

Поведенчески. Маша стала очень цепляться за отца, постоянно требует его внимания, не отпускает его ни на шаг, даже когда он идёт в ванную. Ночью она снова начала писаться в постель (чего не было уже 3 года), просыпается от кошмаров, кричит «Мама!». Она отказывается ходить в детский сад, плачет при мысли о расставании с отцом. Её любимые игры кажутся ей «скучными».

Когнитивно. Она часто задаёт вопросы: «Где мама спряталась? Когда она вернётся? Почему она не отвечает, когда я кричу?». Иногда она говорит, что «видела маму в своей комнате». В то же время, она может играть с другими детьми, а через 15 минут снова начать плакать и спрашивать о маме.

Петр сам очень переживает горе, чувствует себя подавленным и растерянным, не зная, как помочь дочери. Он старается быть сильным, но ему тяжело выдерживать её переменчивое поведение. Он не знает, как объяснить Маше, что мамы больше нет, чтобы «не травмировать её ещё больше».

Вопросы для анализа:

1. Опишите основные проявления горя у Маши. Как её возраст влияет на понимание смерти и выражение горя?
2. Какие фазы/задачи переживания горя можно выделить у Маши в данной ситуации? Объясните свой выбор.
3. Как горе Петра, его попытки быть «сильным» и трудности в объяснении смерти влияют на процесс переживания горя Машей?
4. Какие риски для психического развития Маши существуют, если ей не будет оказана своевременная и адекватная психологическая помощь?
5. Разработайте план первой консультации психолога с Петром. Какие вопросы нужно задать? Какую информацию предоставить о детском горе? Какие первичные рекомендации дать для поддержки Маши дома?
6. Предложите основные направления психотерапевтической работы с Машей. Какие методы будут наиболее уместны?

Ситуация 2. 14-летний Кирилл обратился к школьному психологу по настоянию учителей. Полгода назад его 10-летний младший брат Миша погиб в результате ДТП, перебегая дорогу. Кирилл был дома в этот момент. До трагедии братья были очень близки, хотя иногда и ссорились.

После смерти брата Кирилл замкнулся в себе. Он:

Эмоционально. Переживает сильное чувство вины («Это я должен был быть с ним!», «Если бы я не играл в компьютер, я бы его остановил!»), постоянную тоску, чувство несправедливости. Он злится на водителя, на родителей за то, что они «не уследили», а иногда и на самого Мишу за то, что тот «оставил его». Он стыдится своих чувств.

Поведенчески. Его успеваемость резко упала, он начал пропускать уроки, стал агрессивным к сверстникам и учителям. Он перестал заниматься спортом, которым раньше увлекался вместе с братом. Иногда он намеренно рискует, например, переходит дорогу в неположенных местах. Он избегает разговоров о брате, но при этом постоянно пересматривает их совместные фотографии.

Социально. Он отдалился от друзей, избегает семейных мероприятий. С родителями отношения напряженные: они сами очень горюют, часто плачут, мало говорят с Кириллом о его чувствах, пытаясь «быть сильными». Отец часто говорит: «Теперь ты старший, ты должен быть опорой», что только усиливает его чувство ответственности и вины.

Вопросы для анализа:

1. Опишите основные проявления горя у Кирилла. Как его возраст влияет на понимание смерти, формирование чувства вины и способы выражения горя?
2. Какие фазы/задачи переживания горя можно выделить у Кирилла в данной ситуации?
3. Как давление со стороны родителей и их собственное горе влияют на процесс переживания горя Кириллом?
4. Какие риски для психического здоровья и поведения Кирилла существуют в долгосрочной перспективе?
5. Разработайте план первой консультации с Кириллом. Как психолог будет устанавливать доверие с подростком? Какие темы будут затронуты в первую очередь?

6. Предложите основные направления долгосрочной психотерапевтической работы с Кириллом, включая работу с чувством вины, гнева, травмой потери и восстановлением самоидентичности. Какие подходы будут наиболее эффективны?

Ситуация 3. Родители 7-летнего Артема обратились к психологу через две недели после того, как им пришлось усыпить их старого пса Рекса из-за неизлечимой болезни. Рекс прожил с семьей 14 лет, он был в семье ещё до рождения Артема, и мальчик воспринимал его как старшего брата или лучшего друга. Артем был рядом, когда ветеринар делал инъекцию, и родители решили, что это «поможет ему понять».

Сейчас Артем:

Эмоционально. Очень злится на родителей («Вы его убили!»), на ветеринара, иногда на самого Рекса за то, что он «оставил его». Он часто плачет, обнимая старый ошейник Рекса.

Поведенчески. Отказывается от еды, плохо спит, часто просыпается ночью, зовя Рекса. Он стал очень раздражительным, агрессивным, огрызается на родителей. Не хочет играть на улице, где раньше гулял с собакой.

Когнитивно. Часто говорит: «Рекс был болен, но он же мог поправиться!», «Вы просто не захотели его лечить!». Он пугается, когда видит других собак на улице.

Родители Артема сами очень расстроены потерей питомца, но их больше всего беспокоит «ненормальная» реакция сына. Они пытаются его отвлечь, предлагают купить новую собаку, но он на это только злится ещё больше. «Почему он так реагирует на животное? Это же не человек!», – недоумевает отец.

Вопросы для анализа:

1. Опишите основные проявления горя у Артема. Почему потеря питомца может быть так же (или даже более) травматичной для ребенка, чем потеря человека?

2. Какие фазы/задачи переживания горя можно выделить у Артема? Какие особенности проявляются наиболее ярко и почему?

3. Как попытки родителей «успокоить» Артема, отвлечь его или обесценить его чувства влияют на его процесс горевания?

4. Какое влияние на переживание горя Артемом оказало его присутствие при эвтаназии Рекса? Какие потенциальные риски это несёт?

5. Разработайте план первой консультации с родителями Артема. Какую информацию о горе по питомцу у детей вы им предоставите?

6. Предложите основные направления психотерапевтической работы с Артемом. Как помочь ему выразить гнев, горе, справиться с чувством вины? Какие ритуалы прощания можно предложить семье? Как объяснить ему смысл эвтаназии в этом контексте?

Тема 3. Нормативные кризисы личности.

План:

1. Общая характеристика нормативных кризисов личности.
2. Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов.
3. Кризисы профессионального становления личности.

Задание 1. Ознакомьтесь с предложенными ситуациями, описывающими переживания людьми возрастных кризисов и кризисов профессионального становления. Проанализируйте каждую из них, придерживаясь следующему плану:

1. Идентификация кризиса.

2. Психологические особенности протекания кризиса у данного клиента (эмоциональные, когнитивные, поведенческие проявления).

3. Вопросы для дальнейшего прояснения (3-5 вопросов, которые вы задали бы клиенту на консультации).

4. Гипотезы о глубинных причинах кризиса.

5. Предложение по терапевтической стратегии (какой подход, 1-2 конкретные техники).

6. Краткая рефлексия (что вызвало сложности, что нового узнали о себе как о специалисте).

Ситуация 1. Анна, 45 лет. Успешный руководитель отдела в крупной компании, замужем 20 лет, двое взрослых детей (20 и 18 лет), которые скоро уедут учиться. Внешне её жизнь кажется идеальной. Однако в последнее время Анна стала ощущать глубокую апатию, потерю интереса к работе и хобби, которые раньше приносили радость. Она часто ловит себя на мысли: «И это всё? Я этого хотела? Для чего я всё это делаю?» Ей стало тяжело принимать решения, даже самые простые, а порой накрывает беспричинная тревога и ощущение полной бессмысленности происходящего. С мужем отношения стали «ровными, но пустыми».

Ситуация 2. Клиент: Максим, 23 года. Недавно окончил университет с отличием, получил престижную работу в IT-сфере. Его родители очень гордятся им, и друзья считают его «везунчиком». Однако Максим чувствует себя опустошенным. Он не понимает, зачем ему эта работа, не видит в ней никакого глубокого смысла, хотя хорошо справляется. Отношения с девушкой, с которой он встречался 3 года, недавно закончились по его инициативе, потому что «я не знаю, чего хочу от жизни, как я могу быть с кем-то другим?». Максим ощущает себя изолированным, ему трудно принимать решения о своем будущем, и его мучают вопросы о смысле бытия, о том, существует ли что-то большее, чем просто «работа-дом-потребление».

Ситуация 3. Клиент: Лиза, 17 лет. Учится в 11 классе. Всегда была отличницей, активисткой. Но последние полгода чувствует себя потерянной. Ей кажется, что все её прошлые увлечения (музыка, спорт) потеряли свою привлекательность. Друзья, которые планируют поступать в конкретные ВУЗы, вызывают у неё зависть и страх, потому что она сама не понимает, куда хочет идти и кем быть. «Я чувствую, что должна что-то выбрать, но любое решение кажется неправильным. Будто от этого зависит вся моя жизнь, и я не могу ошибиться». Лиза стала более раздражительной, часто ссорится с родителями, которые давят на неё по поводу выбора профессии. Иногда она просто лежит в кровати, уставившись в потолок, и думает: «Что со мной не так? Все знают, чего хотят, а я – нет.»

Ситуация 4. Клиент: Виктор Семенович, 72 года. Всю жизнь проработал инженером на заводе, имел крепкую семью, одного сына. Год назад вышел на пенсию, полгода назад умерла жена, с которой прожил 45 лет. Сын живет в другом городе, звонит редко. Виктор Семенович чувствует себя абсолютно ненужным и бесполезным. Дом, в котором они жили с женой, кажется пустым. Он отказывается от встреч с друзьями, перестает заниматься хобби (рыбалка, чтение), которые раньше любил. Его постоянно преследуют мысли о смерти, о том, «сколько мне еще осталось?». Он начинает сомневаться в ценности всей прожитой жизни: «Для чего это было? Что я оставил после себя? Все заканчивается так бессмысленно...»

Ситуация 5. Клиент: Елена, 38 лет. Десять лет назад она уехала в другую страну, чтобы реализовать «мечту о лучшей жизни», которую ей с детства внушали родители. За это время она построила успешную карьеру, купила квартиру, обрела стабильность. Но последние месяцы Елена ощущает себя чужой, опустошенной. Она осознала, что все эти годы жила не своей жизнью, а воплощала ожидания родителей. «Я добилась всего, чего от меня ждали, но я несчастлива. Я не знаю, кто я без этой 'мечты', которую мне подсунули. У меня нет своих желаний. Мне страшно думать о будущем, потому что теперь нет 'пути', по которому мне идти». Елена испытывает сильное чувство вины перед родителями, но и продолжать жить по их сценарию не может.

Ситуация 6. Клиент: Ирина, 40 лет. Маркетолог с 15-летним стажем. Достигла высокого положения в крупной международной компании, зарплата позволяет жить комфортно, но в последнее время Ирина чувствует себя «как белка в колесе». Работа

перестала приносить радость, она ощущает постоянную усталость, апатию, потерю интереса к новым проектам. «Я вроде бы успешна, но каждый день просыпаюсь с ощущением пустоты. Зачем всё это? Я не вижу смысла в том, что делаю. Кажется, что я просто прожигаю жизнь, и мне страшно от мысли, что так будет до самой пенсии.» Муж и друзья говорят: «Не придумывай, у тебя всё отлично, другие только мечтают о такой работе!»

Ситуация 7. Клиент: Сергей, 25 лет. Год назад окончил юридический факультет с красным дипломом. Работает младшим юристом в престижной консалтинговой фирме. В университете представлял себе работу юриста как нечто благородное и интеллектуальное. Сейчас же он ощущает себя «винтиком в огромной машине». Ему поручают рутинные, скучные задачи, он постоянно боится совершить ошибку, чувствует себя некомпетентным, хотя объективно справляется. «Я думал, что буду менять мир, а вместо этого пишу отчеты и копирую документы. Я не понимаю, зачем я потратил 5 лет на образование. Чувствую себя самозванцем, будто меня вот-вот разоблачат. Может, я вообще не создан для этого?» Спит плохо, постоянно тревожится.

Ситуация 8. Клиент: Ольга Петровна, 55 лет. Всю жизнь проработала учителем русского языка и литературы. Считала свою профессию призванием. Недавно в школе произошла реорганизация, и её сократили из-за «оптимизации штата». Ольга Петровна очень подавлена. «Я не понимаю, кто я теперь. Вся моя жизнь была связана со школой, с детьми. У меня больше нет ни цели, ни смысла. Кто я теперь без класса, без тетрадей, без коллег? Я чувствую себя выброшенной на обочину, никому не нужной.» У неё нет финансовых проблем, дети взрослые и самостоятельные, но она не может найти себе место, чувствует себя потерянной и бесполезной. Отказывается от всех предложений родственников заняться «чем-то для души».

Ситуация 9. Клиент: Павел, 35 лет. Успешный IT-разработчик, создавший несколько популярных приложений. Недавно его компания выиграла крупный тендер на разработку программного обеспечения для системы массового наблюдения за гражданами. Павел всегда считал себя человеком с высокими моральными принципами, для него важна свобода и приватность. Однако новая разработка напрямую противоречит его ценностям. Он пытается убедить руководство изменить подход, но его не слушают. «Я не могу спать по ночам. Я чувствую себя предателем, делаю то, что считаю неправильным и вредным. Но если я уйду, то подведу команду, потеряю стабильность, которую так долго создавал. Это будто я продал свою душу, и теперь сам себя не узнаю.» Павел испытывает сильную вину, гнев на себя и на систему, а также нарастающее чувство цинизма.

Ситуация 10. Клиент: Анна, 48 лет. Руководитель отдела в стабильной, но консервативной компании. Занимает эту должность уже 10 лет. Карьерного роста нет и не предвидится. «Всё одно и то же, изо дня в день. Нет никаких вызовов, нет развития. Я чувствую, что деградирую. Мои идеи не находят отклика, инновации не нужны. Я прихожу на работу, как на каторгу. Думаю о смене работы, но куда я пойду в моём возрасте? А вдруг будет ещё хуже? Я боюсь потерять стабильность, но и так больше не могу. Чувствую себя незаметной и неважной, хотя когда-то я была полна амбиций.» Анна стала чаще болеть, потеряла энергию, избегает общения с коллегами.

Задание 2. Выберите из нижеприведенного списка подходящие способы преодоления кризисов профессионального становления и соотнесите их с кризисами, используя перечень, предложенный Е.Ю. Пряжниковой и Н.С. Пряжниковым:

• социально-психологическая активность, например участие в политических акциях, борьба не только за свои ущемленные права, но и за саму идею справедливости;

• смена мотивов учебной деятельности;

• коррекция выбора профессии, специальности, факультета;

• организация социально-экономической взаимопомощи пенсионеров;

• вовлечение в общественно полезную деятельность;

• обдуманный выбор научного руководителя, темы курсовой, диплома;

• повышение квалификации, включая и самообразование;
• ориентация на карьеру;
• смена места работы, вида деятельности;
• уход в хобби, семью, быт как компенсация неудач в основной работе;
• активизация профессиональных усилий;
• освоение новой специальности и повышение квалификации;
• помощь в профессиональном и личностном самоопределении;
• переход на инновационный уровень выполнения деятельности (творчество, изобретательство, новаторство);
• сверхнормативная социально-профессиональная деятельность, переход на новую должность или работу;
• смена профессиональной позиции;
• постепенное повышение активности во внепрофессиональных видах деятельности;
• социально-психологическая подготовка к новому виду жизнедеятельности, предполагающая участие в этом не только общественных организаций, но и специалистов;
• выбор профессионального учебного заведения или способа профессиональной подготовки;
• освоение новых социально полезных видов деятельности;
• корректировка мотивов труда и «Я-концепции»: поиск смысла труда и смысла работы в данной организации;
• переход на новую должность или работу.

Тема 4. Ненормативные кризисы.

План:

1. Общая характеристика ненормативных кризисов.
2. Виды ненормативных кризисов.

Задание 1. Проанализируйте представленные ситуации. Сравните их между собой и ответьте на вопросы:

1. Какие общие факторы, формирующие предрасположенность к уходу в тоталитарную секту, можно выделить?

2. Какие качества помогли адепту (кейс 2) выйти из культа?

Ситуация 1. Адепт церкви сайентологии, девушка 35 лет. Образование среднее, детей нет, не замужем, предпочитает однополые отношения, сейчас ни с кем не встречается, на момент нахождения в секте 3 года жила с девушкой, считали себя семьей, планировали совместное будущее. Профессии как таковой не имеет. Сектой (Церковь сайентологии) заинтересовалась примерно 15 лет назад. Сначала просто читала книгу «Дианетика», понравились идеи, которые там озвучены. Первое обучение у них прошла 10 лет назад, на это ее сподвигли проблемы в личной жизни, был сложный период одиночества. Ее партнер имеет высшее образование, детей нет, не замужем, предпочитает однополые отношения, сейчас не состоит в романтических отношениях, на момент попадания партнера в секту проживала с ней в своей квартире в течение 3 лет. К сайентологам относилась нейтрально, сама отказывалась у них учиться, но своего партнера поддерживала, потому что боялась ссор и проблем в отношениях. Они расстались, когда респондент приняла решение окончательно уйти в секту, уехать за границу. Примерно через год она снова передумала, но отношения восстановить они уже не смогли.

Следует обратить внимание на низкий уровень кругозора адепта. Она не ориентируется в обычном школьном образовании, географии, биологии, физике. Она почти никогда не читала художественную литературу (за исключением первых фантастических романов Р. Л. Хаббарда, которые она считает шедеврами). Считает, что образование – это «трата времени» и любые знания можно получить, просто «сев за стол со словарем и

проясняя незнакомые слова» («проясняя» – термин сайентологов). Такое отношение к обучению формирует некритическое отношение к миру, не способствует развитию личных оценочных суждений о любых происходящих событиях.

Девушка родилась и выросла в полной семье. У нее есть родной брат младше нее на 3 года. По ее словам, родители всегда больше предпочтения отдавали брату, чем ей (пример: когда в детстве она хотела завести собаку, родители ей отказали, и она уговорила брата, чтобы он от своего имени попросил приобрести питомца, и только тогда родители согласились). «Он был любимым и “успешным” ребенком». Возможно, в связи с этим обстоятельством отношения с родителями всегда были прохладными. Также следует заметить, что у родителей нет высшего образования, и оно никогда не являлось для них приоритетом.

Ситуация 2. Бывший адепт кришнаитов и церкви сайентологии – девушка 32 лет. Образование высшее, детей нет, не замужем, постоянно проживает с одним партнером на протяжении 5 лет. Работает главным бухгалтером, собственное жилье, автомобиль. Кришнаизмом заинтересовалась примерно в 17 лет, сходила к ним на собрание и решила присоединиться. Пробыла там около трех лет, вышла самостоятельно, когда в руководстве местного отдела кришнаитов начались проблемы. Примерно в 26 лет заинтересовалась сайентологией через подругу, прошла первые ступени обучения (сначала «очищение» организма, затем тренинги, которые якобы помогали в проблемах с общением). На протяжении общения с ними сохраняла критическое мышление, спокойно и добровольно вышла оттуда. Полностью им изначально не доверяла. Ее мать, женщина, 65 лет, образование среднее профессиональное (бухгалтер), двое детей, вдова. Работает главным бухгалтером, своя квартира, дача, машина. К кришнаизму относилась нейтрально, но отговаривала дочь от нахождения в культе. Отношения в семье были непростыми. Мать предъявляла к дочери высокие требования, в воспитании прослеживались авторитарные черты. При этом она никогда не бывала ласковой, нежной, доброй. Не поощряла, не хвалила, но за проступки следовало наказание. Мнение матери не должно было подвергаться сомнению, фразу «Если ты этого не сделаешь, ты будешь бедная» респондент помнит до сих пор, как очень обидную, требующую беспрекословного подчинения. За неповиновение следовало физическое наказание. В связи с тем, что характер у респондента в детстве был непокорный, упрямый, ссорились с матерью они часто.

Задание 2. Проанализируйте ситуации. Ответьте на вопросы и выполните предложенные задания.

Ситуация 1. Анна, 38 лет, мать двоих детей. Год назад у неё обнаружили злокачественную опухоль. Лечение идет тяжело: частые госпитализации, побочные эффекты, депрессивные симптомы, страх перед смертью. Муж работает полный день, поддержка ограничена, дети – подростки, выражают раздражение. Анна перестала выходить из дома, негативные мысли усиливаются, отказалась от прежних хобби. Обратилась к психологу по направлению врача.

Вопросы для анализа

– Какие стадии кризиса и реакции на утрату вероятны у Анны?

– Какие факторы риска осложнения адаптации можно выделить (личностные, семейные, социальные)?

– Какую первичную оценку нужно провести при первой встрече?

– Какие краткосрочные цели можно поставить в работе с ней?

Практические задания:

– Сформулируйте план краткосрочного вмешательства на 3 сеанса.

– Напишите короткое психообразовательное сообщение для семьи (как поддерживать, что говорить или не говорить).

Ситуация 2. Алексей, 29 лет, инженер, уволен в результате сокращения. Прежняя работа давала не только доход, но и смысл — проектная команда, признание. Сейчас Алексей испытывает тяжёлое чувство утраты, стыд перед семьёй, тревогу за финансы. Он избегает поиска новой работы, проводит дни за играми, уменьшилась мотивация. Поступил запрос на консультацию от HR бывшего работодателя.

Вопросы для анализа

– Какие типичные эмоциональные реакции и когнитивные искажения характерны при потере работы?

– Какие внешние и внутренние ресурсы стоит оценить (финансовая подушка, сеть контактов, навыки, гибкость в профессии)?

– Какая тактика профилактики депрессии и социальной изоляции уместна в первые недели?

Практические задания:

– Составьте план вмешательства на 6 недель: цели, домашние задания, КПТ-подходы для работы с автоматическими мыслями.

– Разработайте чек-лист для HR, который направляет уволенного сотрудника на консультацию (что спросить, какие ресурсы предложить).

Ситуация 3 А. Марат, 34 года, осуждён за имущественное преступление, находится в учреждении 8 месяцев. В тюрьме возник конфликт с другим заключённым, после чего он стал получать угрозы. У него тревога, соматические жалобы, нарушение сна, мысли о мести и бегстве. Боится обращаться к администрации из-за стигмы и угрозы «доноса». Психолог пенитенциарной службы вызывает его на консультацию.

Ситуация 3 Б. Ольга, 26 лет, недавно вышла из колонии и пытается восстановить отношения с маленьким ребёнком и найти жильё. Родственники относятся с недоверием, возможен отказ в приёме на работу. Ольга испытывает страх рецидива и сильное чувство стыда.

Вопросы для анализа

– Какие особенности кризисного вмешательства в тюремной среде необходимо учесть (безопасность, конфиденциальность, ограниченные ресурсы)?

– Какие риски актуальны внутри (насилие, самоубийство) и после освобождения (бездомность, безработица, рецидив)?

– Как выстроить план защиты и поддержки в краткой консультации (кто из сотрудников/организаций вовлекается

Практические задания:

Для ситуации 3 А: составьте пошаговый план оценки риска и обеспечения безопасности (к кому обратиться, как документировать угрозы, план выхода в экстренной ситуации).

Для ситуации 3 Б: разработайте программу социальной реинтеграции на 3 месяца (психосоциальная поддержка, помощь в документах, трудоустройстве, группы поддержки). Предложите три мониторинговых вопроса для оценки риска рецидива. Напишите краткую памятку для коллег-психологов о принципах работы с лицами, освобождающимися из мест лишения свободы.

Тема 4. Суицид как проявление кризиса.

План:

1. Теории самоубийства.
2. Факторы суицидального риска.
3. Признаки суицидальной опасности.
4. Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений.

Задание 1. Проведите анализ приведенного ниже отрывка из телефонной беседы с целью определения степени суицидального риска. Проведите экспресс-оценку по «Шкале угрозы суицида». Сравните полученные результаты. Свои выводы обсудите в группе.

Случай из практики (отрывок из записи телефонной беседы)

К. (консультант): Слушаю вас! Чем могу помочь?

С. (собеседница): Я... не знаю. Не знаю, что говорить... (плачет).

К.: Вы очень расстроены.

С.: Со мной произошла ужасная вещь. Не знаю, с чего начать.

К. : Можете называть меня... А как к вам обращаться?

С.: ...

К.: Хорошо, что вы позвонили.

С.: Может... пусть... это у вас работа... А я уже же дошла до... Понимаете, я встретила одного человека. Все было просто здорово, а сегодня все кончилось... не знаю, что это... Я никому не могу рассказать...

К.: Мне можете.

С.: Я вела себя глупо... глупо... Мне так стыдно. Я себя ненавижу. Все было неправдой. Не прошло двух недель, как все кончилось (плачет).

К.: Что же случилось?

С.: Самое ужасное, что я не знаю! (плачет). Мы должны были встретиться на дискотеке. Он с друзьями был. Я никого из них не знаю. Сначала я думала, он меня не заметил в толпе, подошла... А он так на меня посмотрел, как будто: «Ну, что там еще?». Я даже не сообразила, что сказать. И потом... он был с девушкой, понимаете? ... И делал вид, что меня не знает! (плачет).

К.: Хм. Да уж.

С.: Я не могу понять, как это может быть. У меня такое чувство, что это сон какой-то! Я немогу поверить... я не знаю, ничего ведь не было плохого!

К.: Давайте разберемся. Когда была эта дискотека?

С.: Сегодня вечером. Не знаю, сколько прошло времени. Мне хотелось растерзать их в клочья. Потом мне стало плохо, натурально тошнило, все внутри перевернулось, как будто бы я отравилась, я еле ушла. Не могла я там одна торчать! А теперь домой идти, а я не могу (пауза). Вы не знаете, который час?

К.: Уже половина первого. А сейчас? Как сейчас вы себя чувствуете?

С.: Я чувствую себя обманутой дурой!

К.: Вы накануне не ссорились с вашим другом?

С.: Нет, просто мы не виделись несколько дней, он говорил, что у него дела, проблемы всякие. Я во всем виновата! (плачет).

К.: В чем вы виноваты?

С.: В том, что доверяла, верила всему, дурочка, наивная идиотка. Меня так воспитали, да! что я не знаю, кому верить! То я сидела все дома, потому что «до девяти – не позже»! И теперь такое... (пауза).

К.: Родители старались удержать вас дома?

С.: Да, они вообще ничему меня не научили, только всего бояться. А теперь скажут: «Вот! Мы были правы». Я не могу жить!

К.: Вам сейчас так плохо, что вы не хотите жить?

С.: Да! Я хочу, чтобы все кончилось! Всем было бы лучше, и родителям спокойнее.

К.: И?

С.: Еще на дискотеке я подумала, что сейчас пойду на крышу и спрыгну. Я была в одном подъезде. Там выход на крышу закрыт... Потом... хотела... сначала пойти к подруге. Но ее не было дома.

К.: Слава Богу, что чердаки хоть у нас закрывают. Это в первый раз у вас такое?

С.: Да нет. Я уже туда ходила... давно, два года назад, там открыто было, но тогда из-за школы, дурочка. Маленькая еще была, в восьмом классе.

К.: И в тот раз кто-то вам помешал?

С.: Да никто, я с собакой ходила, щенок у меня был. Его жалко стало, не бросать же на крыше. Он то ни в чем не виноват.

К.: А где он сейчас?

С.: А в деревню отдали. А мне, как обычно, ничего не сказали. Прихожу домой, а его нет (пауза). Я не знаю, как мне домой идти. Начнутся расспросы: «Где, что?». Они всегда пристают. Я не выдержу. Они сейчас, наверное, в полицию звонят... или в морг. Это у моей мамы привычка такая: чуть что – в морг звонить.

К.: Вы не хотите сейчас видеть родителей?

С.: А если уже ищут, отец начнет драться.

К.: Такое было?

С.: Он вообще любит руки прикладывать.

К.: Вы боитесь его?

С.: Вообще-то нет, просто надоело, они мне надоели, понимаете, из-за них все еще хуже...

К.: Но одной среди ночи... Знаете, когда случается что-то плохое, лучше побыстрее оказаться в спокойном месте, и тогда обо всем подумать. Где вы сейчас?

С.: Да ничего со мной не случится: закон подлости. Я звоню с улицы, и дом мой на другой стороне. Даже окна наши вижу. Свет не горит (пауза). Если сегодня отстанут, все равно я жить не смогу. Я не смогу забыть, я буду всегда помнить, лучше умереть, чем думать про это. Я уверена, что он надо мной издевался с самого начала. А я ничего не понимала. Я думала, все по-настоящему. И что теперь все будет по-другому. Это так противно, вы не можете понять, как мне сейчас гадко. Мне хочется себя избить, уничтожить за глупость! Ведь все смеялись – я уверена. Это же так потешно: девочку обманули и бросили! Я бы и сама посмеялась (пауза). А они день и ночь будут меня пилить.

К.: «Они» – это родители? За что?

С.: Что ходила гулять, что с парнем была. Нужно было сидеть дома, никуда не ходить, слушать их.

К.: Ну, это невозможно : никуда не ходить, ни с кем не встречаться.

С.: Моя мама бы вам рассказала, что возможно, а что нет. Родителям я... смешно... говорила, что иду к подруге (пауза). Хуже всего чувствовать себя дурой, которую так просто бросили. Как они каркали, так и вышло!

К.: Это очень обидно. Но если они старались предостеречь, то, скорее всего, не обрадуются. Я бы расстроилась, если бы узнала, что у моей дочери неприятности. Но как бы я узнала? Только если бы она захотела мне рассказать. А вы своим расскажете?

С.: Может так получиться, что не будет другого выхода. Я могла забеременеть.

К.: Может быть или вы точно знаете?

С.: А у меня всегда все по полной программе. А что? Рожу ребенка. Пусть все радуются.

К.: Сейчас у вас есть какие-нибудь признаки беременности?

С.: А какие они должны быть?

Задание 2. Проведите комплексную оценку суицидального риска и разработайте план психологической помощи.

К вам на первичную консультацию (или на повторную, после нескольких проработанных сессий) приходит клиент, у которого вы начинаете подозревать наличие суицидальных мыслей.

Клиент: Алексей, 32 года.

Образование: Высшее техническое.

Профессия: Инженер-программист.

Семейное положение: Не женат, нет постоянных отношений. Живет один в съемной квартире.

История обращения: Обратился к вам месяц назад с жалобами на хроническую усталость, потерю интереса к жизни, нарушения сна, сложности с концентрацией внимания на работе. В начале терапии Алексей говорил о «чувстве безнадежности» и «тяжести существования», но конкретных суицидальных мыслей не озвучивал.

Текущая ситуация: Последнюю неделю Алексей стал пропускать работу, почти не выходит из дома. На сегодняшнюю сессию он пришел, выглядя крайне подавленным, с заплаканными глазами. В ходе разговора он неохотно признался: «Я больше так не могу. Иногда мне кажется, что я просто хочу, чтобы всё это закончилось. Было бы легче, если бы меня не было.» При дальнейшем прояснении он обронил фразу: «Я даже думал, как это можно сделать, чтобы уж наверняка. Есть кое-что в аптечке, после операции осталось...».

Ваша задача как психолога:

Этап 1. Сбор Дополнительной информации и оценка риска.

1. Формулировка вопросов. Какие 3-5 ключевых вопросов вы зададите Алексею (после того, как он обронил фразы о желании закончить жизнь и о «кое-чем в аптечке»), чтобы максимально деликатно, но эффективно оценить степень суицидального риска? Обоснуйте выбор каждого вопроса с точки зрения суицидологии (например, проверка наличия плана, средств, намерений, истории попыток).

2. Анализ факторов риска и защиты. На основе предоставленной информации и гипотетических ответов Алексея (предположите наиболее тревожный, но реалистичный сценарий его ответов на ваши вопросы), составьте список факторов суицидального риска и факторов защиты (не менее 5-7 каждого).

- Факторы риска (например, депрессивное состояние, изоляция, наличие плана, наличие средств, безнадежность).
- Факторы защиты (например, отсутствие предыдущих попыток, какая-то причина жить, обращение за помощью, наличие домашних животных, религиозные убеждения).

3. Оценка уровня риска. На основе анализа присвойте Алексею уровень суицидального риска (низкий, средний, высокий, очень высокий/острый) и подробно обоснуйте свое решение.

4. Применение методики. Выберите одну из известных методик оценки суицидального риска. Объясните, почему вы выбрали именно эту методику.

Этап 2. Разработка плана безопасности

На основе оценки риска разработайте подробный план безопасности для Алексея. План должен быть индивидуализированным и включать следующие разделы:

1. Предупреждающие знаки. Что Алексей может почувствовать, подумать или сделать, когда суицидальные мысли начинают усиливаться? (2-3 конкретных примера).

2. Внутренние стратегии совладания. Что Алексей может сделать самостоятельно, чтобы справиться с суицидальными мыслями и чувствами? (3-4 конкретных действия – например, дыхательные упражнения, прослушивание музыки, ведение дневника, физическая активность).

3. Социальная поддержка (непрофессиональная). С кем Алексей может связаться, кто готов его поддержать, но не является специалистом? (Имена/контакты 2-3 людей: друг, родственник). Что он им скажет?

4. Профессиональная поддержка. С кем Алексей может связаться в случае необходимости экстренной помощи? (Контакты вашего кабинета/клиники, телефон доверия, экстренные службы).

5. Ограничение доступа к смертельным средствам. Какие шаги будут предприняты для удаления или ограничения доступа к «кое-чему в аптечке» и другим потенциально опасным средствам? Как вы это обсудите с клиентом?

6. Причины жить. Что удерживает Алексея в жизни? Какие вещи, люди, цели, ценности важны для него? (2-3 пункта).

7. Соглашение о ненанесении вреда. Как вы сформулируете устное или письменное соглашение с Алексеем о его обязательствах по ненанесению себе вреда?

Этап 3. Этические и профессиональные аспекты

1. Ограничения конфиденциальности. Какие этические принципы задействованы в данной ситуации? Каковы будут ваши действия в отношении конфиденциальности, учитывая суицидальный риск Алексея? Кому и при каких условиях вы обязаны сообщить о его состоянии?

2. Дальнейшие шаги. Какие терапевтические интервенции и стратегии долгосрочной работы вы предложите Алексею после разработки плана безопасности?

3. Самоподдержка психолога. Какие меры по самоподдержке и профилактике профессионального выгорания вы как психолог предпримете после работы с таким клиентом?

Этап 4. Личная рефлексия.

Напишите короткую рефлексию о том:

- Что было самым сложным в выполнении этого задания?
- Какие новые знания или навыки вы приобрели?
- Какие эмоции и мысли вызвало у вас погружение в эту тему?
- Что вы поняли о себе как о будущем специалисте в работе с суицидальным риском?

Тема 6. Нормативные семейные кризисы.

1. Основные положения психологии семейных кризисов.
2. Общая характеристика нормативных семейный кризисов.
3. Диагностика семейных взаимоотношений в ситуации кризиса.

Задание 1. Проанализируйте представленные ситуации. Ответьте на вопросы.

Ситуация 1. «Мы с мужем женаты уже восемнадцать лет и теперь гораздо больше напоминаем двух добрых друзей, чем парочку страстных любовников. Мы очень редко занимаемся сексом. Наши отношения можно назвать просто „удобными». Какая-то часть меня жаждет возврата к прежней страсти, но мои подруги считают, что в реальности после долгих лет супружеской жизни все пары приходят к тому же. Может быть, они правы, утверждая, что я хочу слишком многого?»

Ситуация 2. »Нам с мужем нужна помощь. Мы прожили вместе душа в душу восемнадцать лет, вырастили четверых детей, а теперь оказалось, что от нашей страсти друг к другу не осталось и следа. У нас ровные спокойные отношения, но все реже и реже нам хочется заниматься сексом, да и во всем остальном у нас царит унылая скука. Не хочется верить, что это естественный конец любого брака. Можем ли мы вернуть в наши отношения страсть?»

1. О каком из нормативных кризисов в супружеских отношениях идет речь? Чем характеризуется этот кризис?

2. Что должны знать супруги об особенностях протекания этого кризиса?

3. Следует ли женщине (ситуация 1) слепо полагаться на «авторитетное» мнение подруг? В чем они правы и в чем неправы? Обоснуйте свой ответ.

4. Какие рекомендации вы могли бы предложить супружеским парам, переживающим кризис в своих отношениях?

Ситуация 3. »Время от времени меня мучают сомнения, подходим ли мы с женой друг другу, ведь у нас до сих пор возникают проблемы и случаются конфликты. Мы вместе уже восемь лет и очень любим друг друга. За это время мы многому научились, но все еще продолжаем выяснять отношения по мелочам. Нам приходится все время думать о том, как бы не обидеть друг друга, учиться уделять партнеру больше внимания и в то же время стараться не перейти известных границ. Как вы считаете, можно ли преодолеть эти сложности?»

1. О переживании какого семейного кризиса не догадываются брачные партнеры? Все, что с ними происходит, – это случайность или закономерность?

2. Насколько правильна тактика их взаимоотношений?

3. Можно ли преодолеть то, что так беспокоит мужа? Что для этого необходимо сделать? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 4. Эмма (24 года) и Павел (26 лет) встречались в течение пяти лет. Теперь они решили пожениться, несмотря на сопротивление родителей жениха. Эмма испытывает давление со стороны будущих родственников, они постоянно звонят ей и угрожают расправой в случае, если брак с Павлом состоится. Павел же находится в состоянии растерянности, так как, с одной стороны, он любит Эмму, как ему кажется, а с другой, – боится конфликта с родителями.

1. Как вы считаете, о каком этапе семейной жизни идет речь? Каковы особенности его протекания?

2. Что вы могли бы предложить этой паре.

Ситуация 5. »Нашему браку двадцать восемь лет, и последние десять из них мы с мужем совершенно равнодушны друг к другу. Некоторое время назад мы серьезно подумывали о разводе, но пришли к выводу, что никому из нас не хочется строить свою жизнь заново. Можем ли мы возродить любовь или лучше смириться с тем, что наши чувства к друг другу угасли?»

1. Что является предметом беспокойства жены? Насколько ее беспокойство обоснованно?

2. Стоит ли супругам примириться со сложившейся ситуацией или следует что-то изменить в своих отношениях? Как это сделать? Кто из них должен проявить инициативу?

3. Что вы могли бы предложить этой супружеской паре для преодоления кризисной ситуации в браке?

Ситуация 6. »Всякий раз, когда я пытаюсь заговорить с мужем о том, что наши отношения не беспроблемны, и убеждаю его в необходимости серьезной работы над ними, он отвечает, что „предпочитает принимать вещи такими, каковы они есть и вполне доволен своей жизнью“. Меня же это не устраивает, но, что бы я ни предпринимала, он игнорирует все мои попытки. Он просто не хочет меняться. Как мне заставить его поработать над собой?»

Ситуация 7. »Добиваться чего-нибудь от моего мужа – все равно что таранить головой каменную стену. Он отказывается обсуждать наши взаимоотношения, утверждая, что проблемы имеются только у меня, а когда я предлагаю ему почитать книги по семейным отношениям или пойти к психологу, он говорит, что я могу идти куда угодно, а его должна оставить в покое. Так проходят годы. Наш брак вот-вот рухнет, а он не хочет этого понять; я же чувствую себя так, как будто спасение семьи – только мое личное дело. Что вы об этом думаете? Есть ли способ „разбудить» моего мужа?»

1. Насколько оправданны опасения женщин относительно безразличного отношения их мужей к сложившейся в семье ситуации?

2. Можно ли заставить другого человека измениться без его собственного желания, особенно если он не видит проблем в своей жизни?

3. Что должна сделать женщина, чтобы «расшевелить» мужа и доказать ему, что их совместная жизнь может быть другой, более интересной?

4. Каковы перспективы у таких браков? Что может случиться с семьями, если мужья так и не захотят что-то изменить в своих взаимоотношениях с женами?

Ситуация 8. »Я не понимаю, что со мной происходит. Какое-то время я буквально не могу жить без мужа, мне нужно его постоянно видеть, разговаривать с ним, быть около него.

Но потом во мне будто что-то „ломается» – мне становится совершенно безразлично, есть он или его нет. То, что раньше радовало, – приносит только огорчения, раздражает. Сначала мне в нем нравилось все, и он был мне интересен постоянно, а теперь... Мне кажется, что с каждым годом что-то уходит из наших отношений. Неужели так уходит любовь и нам со временем придется расстаться?»

1. Как вы считаете, о каком этапе семейной жизни и о каком из нормативных кризисов в супружеских отношениях идет речь? Каковы особенности его протекания?

2. Насколько оправданны опасения женщины относительно возможного расставания с мужем?

3. Какие рекомендации вы могли бы предложить женщине, обеспокоенной дальнейшей судьбой своей семьи?

Ситуация 9. »Всю жизнь Гарри упорно работал, настойчиво продвигался вперед. Он приготовился к уходу на пенсию, купил автомобиль с прицепом, чтобы ездить куда захочется, а дом решил продать. Теперь он чувствовал себя свободным. Его жена Элен была против продажи дома, но он уверял ее, что все будет замечательно. В конце концов, она поверила ему и согласилась с этим предложением.

На следующий день после проводов Гарри на пенсию, продав дом, они отправились в путь навстречу его мечте. Через два месяца они перестали разговаривать друг с другом. Через шесть месяцев Гарри серьезно заболел; через год его не стало.

Надо сказать, что Гарри любил навязывать всем свои правила и требования, стремился, чтобы все делалось именно так, как он считал нужным. Он не умел общаться с людьми, был нетерпелив и категоричен. В силу своего характера он прошел через очень важные изменения, отделяющие его прошлую жизнь от того, что ждало впереди. Последствия были ужасны. Во время его болезни Элен отказалась ухаживать за ним, и даже после его смерти неприязнь к нему была настолько сильна, что она не пришла на похороны».

1. Каковы особенности кризиса, связанного с выходом супругов на пенсию? Чем отличается переживание этого кризиса у мужчин? У женщин?

2. Что не смог или не захотел предусмотреть Гарри, продавая семейный дом и отправляясь вместе с женой в автомобильное путешествие?

3. Кто виноват в том, что произошло с данной супружеской парой? В чем вина каждого из супругов? Обоснуйте свой ответ.

4. Можно ли было избежать трагедии, которая случилась с этой семьей? Что для этого нужно было сделать?

Ситуация 10. На встрече с психологом рассказывает Олеся: Нашей молодой семье два года. И все бы хорошо, но никак не могу понять и принять отношения моего мужа с его мамой. Понимаю, что мать – это святое, но когда муж во главу угла ставит ее интересы, а мое мнение вообще не учитывается, это сложно переносить. Мне тяжело. Живем мы отдельно от свекрови, но муж очень часто ездит к ней за город и хочет, чтобы я была с ним. Часто возникают конфликты. Проблемы начинаются «на ровном месте». Свекровь обижается на какие-то слова, когда я просто высказываю свою точку зрения на ситуации в нашей семье. Муж требует моего извинения по каждому поводу, ссылаясь на возраст матери. Наши беседы с мужем, как правило, ни к чему не приводят, каждый остается при своем мнении. Я так больше не могу.

1. Как вы считаете, о каком этапе семейной жизни и о каком из нормативных кризисов в супружеских отношениях идет речь? Каковы особенности его протекания?

2. Предложите возможное решение проблемы.

Ситуация 11. Мать, ее двенадцатилетняя дочь и бабушка с материнской стороны обратились за психологической помощью из-за сложностей, с которыми дочь сталкивалась в

школе. У нее не очень хорошие отметки, практически нет друзей, часто приходит домой в слезах.

1. Как вы считаете, о каком этапе семейной жизни и о каком из нормативных кризисов в супружеских отношениях идет речь? Каковы особенности его протекания?

2. Предложите возможное решение проблемы.

Ситуация 12. За психологической помощью обратилась женщина, находящаяся в состоянии глубокой депрессии, связанной с отношением с дочерью. Она узнала о том, что, что брак ее дочери – фикция, скрывающая правду об ее истиной сексуальной ориентации. Дочь клиентки – лесбиянка, состоящая в браке с гомосексуалистом. Они вступили в брак, чтобы не травмировать своих родителей и избежать порицания с их стороны. Клиентка случайно узнала правду от бывшей возлюбленной дочери, которая обо всем рассказала матери из желания отомстить.

1. Какой кризис переживает семья? В чем причины кризиса?

2. Какова мотивация брака дочери?

3. Предложите возможное решение проблемы.

Ситуация 13. За помощью обратилась мать первоклассницы Оли Н. Мама жаловалась на то, что девочка плохо учится и в последнее время боится ходить в школу. Каждый день поход в школу сопровождается плачем и капризами. Встреча с девочкой и проведенная диагностика показали, что все познавательные процессы у нее в норме. Было установлено, что имеются трудности в семейных отношениях, между мужем и женой – конфликты, иногда клиентка думает о разводе. Проанализируйте ситуацию, ответив на вопросы.

1. Какой кризис переживает семья? В чем причины кризиса?

2. Какова мотивация брака дочери?

3. Предложите возможное решение проблемы.

Тема 7. Ненормативные семейные кризисы.

1. Общая характеристика ненормативных семейных кризисов.
2. Классификация ненормативных семейных кризисов.

Задание 1. Проанализируйте представленные ситуации. Ответьте на вопросы.

Ситуация 1. »Молодой человек, которому нет еще сорока, охотно рассказывает о своих любовных похождениях, не забывая при этом обвинить жену в неверности. И тут же, как бы оправдываясь, кивает на весь белый свет: так, мол, поступают многие. Сообщил, что семейная жизнь с первых дней сложилась неудачно, легко увлекался, были частые случайные связи, не отрицал, если жена уличала в измене. Ухаживал за сестрой жены и племянницей. Супруга пыталась расходиться, но связывали дети.

В последнее время стал замечать, что между женой и соседом (женатым) возникли „подозрительные» отношения. Однажды вечером, увидев из окна квартиры, как во двор дома въехала машина, решил, что там жена с соседом. Но пришедшая домой жена объяснила, что она приехала на такси одна: муж еще больше насторожился. Через несколько дней заметил, что жена и сосед один за другим выходили из подъезда, он расценил это как явное доказательство своих предположений. Стал присматриваться к жене, лишний раз не отпускал ее из квартиры, продолжал проверять и „накапливать факты».

Однажды сосед пригласил их на семейный праздник. Это еще больше распалило ревнивца. Он устроил скандал, поехал к родителям соседа и рассказал им об „аморальном» поведении их сына. В беседе приводил малоубедительные факты, которые якобы свидетельствовали об измене жены с соседом. Возможность ошибки отрицал.

... Через некоторое время перестал ревновать жену к соседу, но теперь предполагает, что у нее кое с кем „непростые» отношения на работе».

1. Как вы считаете, что является причиной ревности мужчины?

2. Сможет ли он измениться по отношению к жене, ограничив контакты жены с социальным окружением?

3. Что можно было бы порекомендовать этой супружеской паре? Есть ли перспективы у их брака? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 2. »Никогда не думала, что дойду до такого – забыв гордость, буду выслеживать собственного мужа, бегать за ним, как дворняжка... Однажды я нашла у него два билета в кино. Сразу поняла, что идти туда он собирается не со мной.

Перед сеансом я их и подстерегла. Она оказалась вдвое моложе меня. А он-то хорош – седина в бороду! Мы столкнулись почти лицом к лицу, но он меня просто не заметил. Он вообще ничего не видел вокруг, кроме нее...

Мы прожили вместе 18 лет. Чего только не случалось за эти годы! Вырастили дочь. Я два года ухаживала за его мамой, когда она болела и не вставала с постели. А ведь я еще и работала! С ног валилась, а свекровь всегда была обихожена, накормлена, помыта. И вот теперь я ему не нужна. Близость – только по праздникам. Я чувствую, что меня в его жизни просто нет. Невозможно в это поверить. Как же так? Ведь он мой, мой! И вдруг какая-то чужая девчонка!

Вычислить, где она работает, оказалось несложно. Пошла к ней. Не знаю зачем, наверно, от отчаяния. Разговаривали на улице. „Ты молодая. Зачем он тебе? – спрашивала я. – Посмотри на него: ведь он уже седеет, лысеет. Через десять лет будет стариком. А ты найдешь молодого. И вообще, на чужих костях счастья не построишь».

Она только усмехнулась: „Ну, костей-то у вас не видно, даже наоборот, не мешало бы похудеть. И не надо мне петь про его старость. Сами знаете, что он пошустрее молодых. И вообще, почему вы думаете, что имеете на него какие-то права? Он не вам изменяет, а мне, потому что он любит меня, а не вас!»

Шла я от нее, ничего не видя перед собой. Хотелось кричать от боли – а как же теперь я? У них – любовь, а меня куда? На помойку выбросить?»

1. Что вы можете сказать о поведении каждой из женщин, оказавшихся в сложной ситуации любовного треугольника?

2. Что можно порекомендовать автору этой «исповеди»?

3. Какое решение проблемы можете предложить вы?

Ситуация 3. »Моя история – банальней не бывает: я, муж и... любовница. Ни разу не видела ее в лицо и большого желания не испытываю. Просто знаю – она есть, причем уже давно. Лет пять, наверно, дышит мне в затылок. Обернуться и поймать ничего не стоит. А зачем? Пусть будет. В материальном отношении я – обеспеченная женщина, быт налажен, дом обустроен, есть дача, машина, работа, хоть и не денежная, зато для души. Разводиться не собираюсь, муж тоже. У нас дети. Да и зачем отдавать кому-то то, что давно и безоговорочно принадлежит только нашей семье? Я не циник, нормальная прагматичная женщина...

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

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

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

3. Какие перспективы у такого брака?

Ситуация 4. »Избранница принимала знаки внимания с достоинством, вежливо благодарила. Выглядела она ангелом: стройная, белокурая, с мягкими чертами лица, нежной улыбкой, обаятельная – само воплощение женственности.

Жених тоже вызывал симпатию. Достиг к 26 годам немалого: с отличием закончил институт, плодотворно работал, заслужил уважение коллег. Все называли его счастливчиком, а он считал себя несчастнейшим человеком. Влюбился в нее и страдал, ревновал. Давно сделал предложение, боялся получить отказ. Ненавидел всех, кто оказывал внимание его невесте.

В общем, история повторялась. Ведь два года назад он любил впервые. Сходил с ума от тоски, неистово ревновал к девушке своих знакомых. Пришлось расстаться с ней. Через некоторое время встретил и полюбил другую, но ревность и тут не давала ему покоя.

И вот – третья попытка. Женитьба. Проходит полгода: он по-прежнему весь горит, насторожен, постоянно опекает ее, не отпускает ни на шаг от себя. Она сдерживается, не подает вида, хотя в душе возмущается поведением мужа».

1. О каком виде ревности идет речь в описанной ситуации?

2. Можно ли утверждать, что на этот раз попытка мужчины создать семью окажется успешной и он перестанет ревновать свою избранницу?

3. Что можно было бы порекомендовать жене, муж которой изводит своей ревностью? Имеет ли смысл сохранять брак, когда у партнера нет доверия к своей избраннице?

Ситуация 5. »Жить не могу, а очень хотелось бы. Все так опостылело. Мне 22 года, двое детей – 6 лет и 4 года. Замуж вышла в 15 лет, а мужу было 19. Мы с ним прожили 7 месяцев, и его призвали в армию. Я была на 7-м месяце беременности и вскоре родила девочку, недоношенную, 1600 граммов. Было очень трудно, но я ее выходила, и теперь она ходит в класс для шестилеток.

Мужу я обещала верно ждать его и слово свое сдержала. Все время думала о нем, скучала и ничем не могла отвлечься. Так получилось, что безо всякого повода с моей стороны ко мне привязался один парень. Никакой связи с ним я не хотела, да ее и не было. Когда муж вернулся из армии, я ему рассказала об этом эпизоде и о том, что клятву верности я сдержала. Не знаю, поверил муж или нет, но остался со мной жить. Прожили мы еще 5 лет. Недавно ему кто-то шепнул, что я сказала неправду и была неверна ему.

Теперь он не верит мне, а верит недобрым людям. У меня других оправданий нет. Спросить у парня, который ко мне приставал, муж не решается: боится насмешек. Мне очень больно, ведь я люблю мужа и он меня любит. Но жизни нет. Муж страдает оттого, что якобы стал посмешищем, я – от его недоверия. Я уже пыталась покончить с собой и отравилась таблетками. Было очень тяжелое состояние, но врачи меня выходили. Что делать, как быть, как жить? Уйти от мужа? Но я без него не смогу жить. Кроме него, у меня близких нет, открыть душу и посоветоваться не с кем».

1. Какую роль сыграли «доброжелатели», которые внесли разлад в супружеские отношения?

2. Как вы считаете, почему муж поверил чужим людям, а не жене? Как следовало или следует жене и мужу вести себя в этой непростой ситуации?

3. Кто из супругов нуждается в психологической помощи? Что вы могли бы им предложить?

Ситуация 6. »Два года после окончания института Николай жил в небольшом поселке. Руководил коллективом буровиков. Однажды, когда он добрался до дома, было уже поздно. В его угловой квартире светилось окно. „Неужели забыл выключить? – подумал он. – А может?!» Это „может» заставило его пулей подняться на второй этаж, нажать кнопку звонка и замереть в ожидании. Дверь открыла жена.

– Тамара, ты? Приехала! – он радостно закружил жену.

За столом они говорили обо всем: об успешно сданных ею экзаменах, о дочери, которая живет с бабушкой, о многом другом.

Утром он умчался на работу ни свет ни заря. Дел перед пуском скважины было много, и он с головой ушел в работу. После смены поехал в поселок. Возле остановки автобуса стояли его товарищи по работе, с которыми он учился в институте. Сюда же приближалась из соседнего переулка Тамара, которая шла встретить мужа. И в это время, сделав вид, что не заметил ее, один из «друзей» громко крикнул: „Николай, ты чем вечером занят? Приезжали девочки, у которых вчера были, приглашают опять заехать. Махнем?»

Николай хорошо знал своего товарища, привык к его постоянным шуткам. Но сейчас?

Николай тревожно глянул на жену: та остановилась в нерешительности, потом резко повернулась и пошла прочь. «Тамара!» – закричал он. Но жена не оглянулась. Николай бросился следом за ней. Хотел объяснить жене, что это шутка, но она, не поворачивая головы и не отвечая, уходила все дальше.

Несколько дней Николай ходил сам не свой. О случившемся знали уже все в поселке. Тамара собиралась уезжать. Не поверила она ни мужу, ни словам товарища, явившегося извиниться за свою глупую выходку. Слишком уж убедительно прозвучали его слова. Да еще поздний приход Николая в день ее приезда. Развод, только развод – решила Тамара. И уехала к своим родителям.

История эта в конце концов закончилась благополучно. Настоящая любовь Тамары и Николая взяла верх. Через год они объяснились и помирились. А ведь могло быть иначе...»

1. *О каком виде ревности идет речь? Какая причина побудила молодую женщину уехать от мужа?*

2. Почему Тамаре было трудно поверить доводам мужа на фоне злой шутки его сослуживца?

3. Как вы считаете, можно ли так легкомысленно относиться к чувствам других людей? Как бы вы поступили с «шутником», случись подобная ситуация с вами?

Ситуация 7. «В недавнем прошлом я пережила развод и долгую болезненную битву за то, чтобы дети остались со мной. Недавно я встретила удивительного человека, совсем не похожего на моего бывшего мужа. Мой новый избранник - очень мягкий и открытый человек, с ним можно разговаривать о чем угодно. Но у него есть собственная боль: жена ушла к его лучшему другу. Груз прошлого не дает нам окончательно сблизиться - мы оба боимся довериться новой любви. Как нам преодолеть эту проблему?»

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

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

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

Ситуация 8. «Тринадцать лет назад от меня ушел муж. Осталась я тогда с семерыми детьми на руках. Самому младшему было полгода. Сейчас четверо детей имеют уже свои семьи, живут отдельно от меня. Трудно было поднимать детей одной. Работала на нескольких работах, только бы их поставить на ноги. Дети выросли, получили образование. Трое еще несовершеннолетние. А здоровье свое я все-таки подорвала. И несмотря на то, что у меня столько детей, чувствую себя очень одинокой. Сама я выросла в детском доме. Не видела ничего хорошего в жизни...»

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

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

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

Ситуация 9. «Я никак не могу прийти в себя после крайне неудачного брака. Мой бывший муж только и делал, что лгал и изменял мне, попутно прожигая мои же деньги. Внутренне я понимаю, что он с самого начала был подонком, но, чтобы окончательно это понять, мне потребовалось восемь лет. Наконец, я набралась храбрости и бросила его. Теперь я постепенно прихожу в себя, но боюсь даже думать о новых мужчинах, не то что ходить на свидания или, скажем, влюбиться. Как после всего того, что я пережила, можно научиться доверять мужчинам и заново поверить в любовь?»

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

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

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

Ситуация 10. «...Большой радости от того, что избавилась от мужа, не вижу. Одной жить тоже тяжело. Иной раз думаю, что не все сделала, чтобы не допустить конфликта, и, конечно же, ничего не сделала, чтобы спасти семью. За это наказана одиночеством».

Ситуация 11. «...После развода было немало мужчин, с которыми хотелось бы создать семью. Но нынче мужчины осторожны, чуть начнешь налагать на них простейшие обязанности - сразу уходят. Да, если бы раньше имела такой вот опыт общения с мужчинами, никогда не затеяла бы дело о разводе. Мой бывший муж был во всех отношениях лучше».

Ситуация 12. «Женился, конечно, неудачно. Только во многом сам был виноват. Вел бы себя иначе, все можно было бы исправить. Теперь, после восьми лет одиночества, это все хорошо понимаю. Скоро сорок, а я один как перст. Была бы семья, теперь уже сын вместе со мной в лес по грибы ходил бы, с машиной возился. Не сладка эта бобылья жизнь».

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

2. Какой урок каждый извлек из своего поспешного развода?

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

Задание 2. Проанализируйте реальные случае семейного насилия. Выделите основные характеристики насильника и факторы, которые привели к развитию такого поведения. Предложите варианты психологической помощи жерве.

Случай из практики 1. За помощью к психологу обратилась женщина 29 лет, представилась Юлией. С мужем они живут в браке более 7 лет. По её словам, сожитель с самого начала отношений любил выпивать с друзьями. Тратил на это больше времени, чем на неё. Она офисный менеджер среднего звена в иностранной компании, он автомеханик. Сначала он казался ей идеальным мужчиной: умеет зарабатывать, руки, как говорится, на нужном месте, занимался боксом в юности – значит защитить любимую всегда сумеет. До свадьбы дело ещё не дошло, сначала не было достаточно денег на красивую и пышную свадьбу, а потом он искал другие поводы, чтобы не расписываться. Через полтора года отношений он изменился, стал задерживаться на работе, чаще и больше выпивать. Первый раз ударил Юлию, в порыве злости через год, просил прощения, говорил, что сам не ожидал этого от себя. Она ему поверила и простила. Второй и третий разы были после очередного скандала. Теперь Юля сожалеет о потраченном на эти отношения времени, понимая, что так продолжаться больше не может.

Случай из практики 2. Евгения выросла в благополучной семье, ее родители жили, душа в душу больше сорока лет, они вместе со школьной скамьи. По молодости она думала,

что все так живут: ни скандалов, ни криков, ни множества неразрешимых проблем, ни уж тем более насилия в семье… Первая любовь быстро превратилась в скорый брак и рождение дочки. Евгения и подумать не могла, что милый утонченный мальчик, из хорошей семьи, с виду благополучной, может быть домашним тираном. В том браке ей удалось испытать на себе все «прелести» различных форм насилия:

– психологического (она была «толстая», и это при недостатке веса от нервных переживаний, «с кривыми ногами» и всегда хуже его знакомых девушек),

– экономического (ей никогда нельзя было потратить лишней копейки без его ведома, а если вдруг покупалась булочка в студенческой столовой, то это приравнивалось к преступлению против семьи),

– физического (если говорила, что уйдет, муж ее бил).

Было много чего и еще, но больше всего Евгению поражало его отношение к дочери – она воспринималась как часть матери, может как рука или нога, но никак не самостоятельный человек. Например, все сидели за столом, а он обращался к Евгении так: «Скажи ей, чтобы взяла книжку и почитала». При этом ребенок сидел рядом… Евгения говорила себе, что все изменится, что он хороший и вырастет, ведь они рано поженились и он не готов к браку, что она все сделает, чтобы ему было хорошо, и он сможет быть хорошим мужем и папой, что они преодолеют все, что завтра будет светлым и радужным. Только это завтра все не наступало…

Прошло 9 лет, а тирания все крепчала. Евгения поняла, что проблема в ней. Ей понадобилась психотерапия, курс прошел успешно. Она поняла, что так продолжаться не может, что она не сможет его изменить – он такой, какой есть, зато сможет изменить себя, свое отношение к жизни, что и сделала. Развод был процедурой мрачной и сложной, но это было важным этапом для Евгении. Она благодарна своему бывшему мужу за науку, за жизненный опыт и славную девочку, но теперь она пришла к выводу, что нельзя жить ожиданиями, нужно жить сейчас и, по возможности, хорошо. В ее жизни много чего изменилось: есть хорошая крепкая семья, много детей, хорошая работа, признание окружающих, желание жить и помогать людям. Сейчас подругам, которые оказались в подобной ситуации, она советует – признаться себе, что так жить нельзя и начать менять вашу жизнь, несмотря ни на что будет страшно, больно, тяжело, невыносимо, но вокруг люди, и многие хотят и могут помочь.

Случай из практики 3. Женщина, сбежавшая из дома за помощью в городской социальный центр, рассказывала, что для того, чтобы приехать к ним она была вынуждена просить деньги на проездной билет у других пассажиров. Её муж-тиран запрещал ей устраиваться на работу под любым предлогом, чтобы она не имела личных средств и продолжала полностью зависеть от него. Объяснял он свои действия таким образом: «все равно ничего толкового ты не купишь», «я лучше знаю, как эти деньги потратить».

Самостоятельная работа

Тема 1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.

Задание 1. Известно, что при возникновении трудных жизненных ситуаций, вызывающих необходимость адаптивных перестроек, существенную роль оказывает уровень активности личности, степень ее мобилизации. Опишите недостаточный, адекватный или избыточный уровень активности в трудной жизненной ситуации, переживаемой Вами за последний год. Характеристики изменений в организме и психике при столкновении личности с жизненными трудностями приведены в таблице.

Феномен адаптации личности к трудностям
(по Л. В. Куликову)

Характеристики	Мобилизация (уровень активности)		
	Недостаточная	**Адекватная**	**Избыточная**
Отношение к ситуации, доминирующий мотив	Эмоциональное неприятие цели без адекватной когнитивной оценки	Согласованность эмоциональной и когнитивной оценки; стремление найти путь к цели	Эмоциональный компонент отношения доминирует над когнитивным; часто принятие цели до адекватной когнитивной оценки; стремление достичь цели немедленно
Характер адаптации	Адаптация неполна без достаточной активности	Адаптация укрепляется активностью	Адаптация ослабляется излишней активностью
Поведение	Пассивное (капитуляция)	Активное организованное	Активное дезорганизованное
Продуктивность — ориентировочной активности — волевой активности	Отсутствует Отсутствует	Наличествует Наличествует	Наличествует Отсутствует
Энергетическая характеристика физиологических процессов	Снижение расходования энергии или трата ее на торможение	Адекватное, устойчивое расходование энергии	Избыточное расходование энергии
Преобладающая фаза стресса	Фаза истощения	Фаза резистентности	Фаза мобилизации (фаза тревоги)
Главная характеристика состояния	Апатия	Активация	Высокое напряжение
Настроение	Сниженное настроение, уныние	Ровное настроение, бодрость	Неровное настроение, беспокойство
Вероятный исход	Гипотимия, депрессивный синдром	Сохранение или повышение психологической устойчивости, удовлетворенность самореализацией	Астения

Задание 2. Попробуйте изобразить собственный жизненный путь в виде цепочки значимых событий. Какие из этих событий остались в прошлом, какие продолжаются в настоящем, какие планируются в будущем? Каких событий больше: в прошлом или будущем? О чем, на Ваш взгляд, это может свидетельствовать?

Задача 3. Проведите глубокий анализ вымышленного случая человека, пережившего конкретную экстремальную ситуацию, сфокусировавшись на его психологических последствиях, динамике кризиса и индивидуальных стратегиях совладания.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать один тип экстремальной ситуации (например, стихийное бедствие: наводнение, землетрясение; техногенная катастрофа: крупный пожар; акт насилия: ограбление, теракт; серьезная авария с травмами).

2. Придумать детальный портрет человека (имя, возраст, пол, род занятий, семейное положение), который пережил эту ситуацию. Описать его краткий анамнез до кризиса (личностные особенности, ресурсы).

3. Подробно описать, как персонаж пережил само событие и что произошло сразу после него.

4. Провести анализ психологических последствий:

• Описать вероятные реакции персонажа в первые часы/дни после события (шок, ступор, истерика, дезориентация, психофизиологические проявления).

• Описать, какие психологические симптомы (например, флешбэки, нарушения сна, тревога, избегание, вина, агрессия) могли развиться в течение недель/месяцев. Диагностировать (гипотетически) возможное расстройство (например, ОСР, ПТСР, осложненное горе).

• Спрогнозировать, как кризис может повлиять на жизнь персонажа через год и более (отношения, работа, мировоззрение, самооценка).

5. Описать, какие адаптивные и/или дезадаптивные стратегии совладания (копинг-стратегии) мог бы использовать персонаж.

6. Разработать краткий план первой психологической помощи и первых 2-3 сессий консультирования для данного персонажа.

7. Создать визуальную «карту внутреннего ландшафта» персонажа, отражающую его эмоции, мысли, страхи и ресурсы до, во время и после кризиса.

Тема 2. Психология горя.

Задание 1. Создайте авторскую картотеку (или интерактивную презентацию) ключевых моделей горевания, критически проанализируйте каждую и предложите гипотетическое клиническое применение.

Для выполнения задания необходимо

1. Выбрать 4-5 наиболее известных моделей горевания (например, стадии Кюблер-Росс, задачи горевания Уордена, двухпроцессная модель Стребе и Шут, модель 6 «R» Рандо, модель интегрированного горя).

2. Для каждой модели разработать «карточку» (слайд презентации или отдельный документ), которая включает:

– Название и автор(ы).

– Основные положения (краткое и четкое описание сути модели).

– Критический анализ. В чем сильные стороны модели? Какие у нее ограничения или подверженность критике (например, линейность, универсальность, игнорирование индивидуальных различий)?

– Клиническое применение. В какой ситуации (тип потери, стадия горевания, особенности личности горюющего) эта модель будет наиболее полезна для психолога? Как конкретно её можно использовать в консультировании?).

– Найти короткую цитату из текста модели или придумать авторскую метафору, которая отражает её суть.

3. Провести сравнительный анализ, написав короткое эссе, ответив на вопросы: Какие общие черты они имеют? В чем принципиальные различия? Какая модель, на ваш взгляд, наиболее полно отражает процесс горевания и почему?

4. Создать единую инфографику или схему, которая синтезирует основные идеи выбранных моделей, показывая горевание как сложный, нелинейный процесс с множеством путей и индивидуальных вариаций.

Задание 2. Проведите исследование, предполагающее сравнительный анализ культурных особенностей и практик горевания в двух разных культурах (можно выбрать как национальные, так и субкультурные, например, внутри религиозной общины или профессионального сообщества), а также проанализировать, как эти практики способствуют или препятствуют процессу горевания и поиску смысла.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать две существенно различающиеся культуры или субкультуры, известные своими уникальными традициями горевания (например, мексиканский День мертвых, иудейская шива, траурные ритуалы в Японии, особенности горевания у военных, или в определенной религиозной конфессии).

2. Для каждой культуры подробно описать:

– Основные ритуалы и обычаи, связанные со смертью и похоронами.

– Ожидаемые эмоциональные проявления (сдержанность, публичное выражение горя).

– Роль общины (семьи) в процессе горевания.

– Длительность и этапы траура.

– Отношение к умершему (почитание, забвение, общение).

3. Провести психологический анализ двух описанных культур, ответив на следующие вопросы:

• Как описанные практики помогают горюющим справляться с потерей (например, через структурирование, социальную поддержку, символическое прощание).

• Как они способствуют или препятствуют процессу поиска смысла после потери.

• Какие вызовы могут возникнуть у человека, если его личное горевание не соответствует культурным ожиданиям.

• Какую роль культурная компетентность играет для психолога, работающего с клиентами из разных культурных контекстов горя.

4. Разработать краткую концепцию (цели, основные принципы, 3-4 примера упражнений) для гипотетической группы поддержки, которая была бы ориентирована на горюющих из разных культурных бэкграундов и помогала бы им интегрировать свой культурный опыт в процесс горевания.

Тема 3. Нормативные кризисы личности. Кризисы профессионального становления.

Задание 1. Напишите письмо себе, как будущему практикующему психологу, в котором вы размышляете о потенциальных кризисах профессионального становления, с которыми можете столкнуться, и о том, как планируете с ними справляться.

При выполнении задания должны быть соблюдены следующие требования:

1. Письмо должно быть написано от первого лица, адресовано себе через 5, 10 или 15 лет профессиональной деятельности.

2. Письмо должно содержать размышления о будущих кризисах:

• Начало пути. Какие страхи, сомнения, «кризисы адаптации» вы предвидите на старте своей карьеры психолога (например, синдром самозванца, нехватка опыта, выгорание).

• Середина карьеры. Какие кризисы могут возникнуть после нескольких лет работы (например, кризис смысла, профессиональное плато, этические дилеммы, изменение ценностей, сложности в балансе работы и личной жизни).

• Поздние этапы/выход. Размышления о кризисе завершения карьеры, передаче опыта, поиске новых смыслов.

3. Для каждого предвидимого кризиса необходимо описать, какие ресурсы, стратегии или принципы вы планируете использовать для его преодоления (например, регулярная супервизия, личная терапия, хобби, профессиональное развитие, менторство, создание поддерживающего сообщества).

4. Необходимо задать несколько вопросов будущему себе, на которые вы надеетесь получить ответы через годы.

5. Необходимо обосновать, почему вы предвидите именно эти кризисы (ссылаясь на теории профессионального развития и примеры из литературы или практики), и почему выбранные стратегии будут эффективны.

6. В конце необходимо сформулировать 3-5 «Профессиональных Обещаний» себе, которые вы хотите нести через всю свою карьеру как психолог (например, «Обещаю быть внимательным к своим границам», «Обещаю постоянно учиться», «Обещаю не забывать о своей личной жизни»).

Задание 2. Создайте макет (или детальную концепцию с ключевыми страницами/разделами) путеводителя или брошюры для человека, который находится на пороге или в процессе переживания выбранного вами нормативного кризиса.

Для выполнения задания необходимо:

1. Определить конкретный нормативный кризис, для которого создается путеводитель.

2. Описать, для кого предназначен путеводитель (например, подростки 14-16 лет, женщины 40-50 лет).

3. Разработать структуру (3-5 разделов):

• «Что со мной происходит?». Психообразовательный раздел, объясняющий основные психологические изменения, чувства и вызовы данного кризиса (с ссылкой на теории, например, Эриксона, Левинсона).

• «Это нормально!». Раздел, валидирующий чувства читателя, нормализующий переживания и развеивающий распространенные мифы о данном кризисе.

• «Инструменты для навигации». Практические советы и упражнения для самопомощи и адаптации (например, техники рефлексии, ведения дневника, коммуникативные стратегии, поиск ресурсов).

• «Куда обратиться?». Информация о профессиональной помощи (психолог, коуч, группы поддержки) и рекомендации по выбору специалиста.

• «Твои ресурсы». Раздел о том, как использовать внутренние и внешние ресурсы для роста.

4. Для каждого раздела привести 1-2 примера текста, цитат, вопросов для саморефлексии или иллюстраций.

5. Объяснить, как содержание и структура путеводителя учитывают психологические особенности данного кризиса и принципы кризисного консультирования.

6. Создать макет обложки путеводителя и 1-2 иллюстрации для внутренних страниц.

Задание 3. Создайте сценарий гипотетического интервью с тремя представителями разных поколений, каждый из которых успешно пережил определенный нормативный тли профессиональный кризис или чтобы выявить их уникальный опыт, стратегии совладания и полученные уроки.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать три нормативных или профессиональных кризиса и трех вымышленных персонажей, представляющих разные поколения, которые успешно (или с преодолением трудностей) прошли через эти кризисы.

2. Кратко описать каждого персонажа (возраст, пол, профессия, ключевой кризис, который он пережил).

3. Для каждого персонажа разработать 5-7 вопросов, которые вы как психолог задали бы ему. Вопросы должны быть открытыми и направлены на:

- Особенности переживания кризиса (эмоции, мысли).
- Ключевые вызовы и трудности.
- Стратегии совладания (что помогло).
- Основные инсайты и уроки, извлеченные из кризиса.
- Что изменилось после кризиса.

4. Написать краткие, но содержательные «ответы» каждого персонажа на заданные вопросы. Ответы должны быть индивидуализированными и отражать их возраст, опыт и личность.

5. Написать эссе, ответив на вопросы:

– Какие общие закономерности в переживании кризисов вы заметили (независимо от возраста).

– Какие гендерные, социокультурные или исторические особенности повлияли на опыт каждого персонажа.

– Как ответы персонажей соотносятся с теоретическими моделями нормативных кризисов.

– Какие уроки и мудрость можно извлечь из их опыта для консультирования других людей.

6. Создать три небольших «портрета» (словесных описания или эскизов) каждого персонажа, сопроводив их одной цитатой из их «интервью», которая, по вашему мнению, наиболее полно отражает их мудрость.

Тема 4. Ненормативные кризисы.

Задание 1. Найдите в открытых источниках (научные статьи, публикации в СМИ, документальные фильмы, биографии) не менее 2-х реальных историй людей, переживших один из ненормативных кризисов.

Для каждого случая проведите углубленный анализ, осветив следующие аспекты:

– Описание кризисной ситуации. Краткая характеристика события, его непосредственные последствия.

– Субъективные переживания. Какие основные эмоции, мысли, страхи испытывал человек?

– Стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии). Какие действия предпринимал человек для преодоления кризиса?

– Используемые ресурсы. Какие ресурсы (личные, социальные, материальные, информационные) были задействованы?

– Результат адаптации. Оценка степени успешности адаптации, изменения личности, качества жизни.

Задание 2. Проведите исследование отражения ненормативных кризисов в кинематографии.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать художественный фильм или сериал, где центральной темой является один из ненормативных кризисов (например, «Побег из Шоушенка», «Форрест Гамп», «1+1», «Зеленая миля» или свой вариант).

2. Провести анализ произведения с точки зрения психологии кризисов по плану:

– Опишите, какой кризис представлен и как его переживают герои.

– Какие психологические и социальные аспекты кризиса раскрываются в сюжете?

– Какие стратегии адаптации и совладания демонстрируют персонажи?

– Какую роль играет искусство в осмыслении и проработке кризисных ситуаций?

– Сформулируйте собственную интерпретацию авторского замысла.

Задание 3. Проследить путь трансформации личности через кризис, фокусируясь на поиске нового смысла и ресурсов.

Для выполнения задания необходимо:

1. Создать вымышленный «Дневник героя» – человека, благополучно переживающего один из ненормативных кризисов (например, серьезное заболевание, потеря близкого, вынужденная эмиграция).

Дневник должен охватывать период от начальной фазы кризиса до этапа активной адаптации и поиска нового смысла.

Необходимо сделать акцент на:

- эмоциональных взлетах и падениях.
- процессе переосмысления ценностей и целей.
- открытии новых для себя ресурсов (внутренних и внешних).
- формировании новых жизненных стратегий.

2. Описать, какие психологические механизмы трансформации вы старались отразить, какие теории (например, посттравматический рост) нашли применение в вашем дневнике.

Тема 5. Суицид как проявление кризиса.

Задание 1. Проанализируйте представленные ситуации. Ответьте на вопросы, дайте обоснование.

Ситуация 1. Военнослужащий Ивлин, совершивший суицид. Воспитывался в семье без отца, состоящей из одних женщин. В раннем детстве наблюдалось отставание в физическом развитии, были проблемы с друзьями. Женился в 18 лет, первый брак распался рано. В школе учился слабо, в аттестате оценки удовлетворительные. Службу проходил во внутренних войсках с 1977 по 1985 год, где позднее остался на контрактной основе в звании прапорщика. По месту службы характеризовался положительно. По увольнении из армии часто менял места работы: был трактористом, электромонтером, уборщиком. В 1987 году женился, в браке имел двух детей, но отношения в семье не складывались, происходили постоянные ссоры. В 1995 году супруги развелись, но через 2 года снова поженились. Одним из поводов для ссор было отсутствие жилья. Длительное время семья проживала в общежитии. В ноябре 1996 года Ивлин был принят в военную часть кинологом (прим. авторов: кинолог (от греч. kyon – собака) – специалист по обучению и тренировке служебно-розыскных собак). Сослуживцы отзывались о нем как о квалифицированном специалисте, человеке общительном, добросовестном, дорожившим своей работой. Со слов коллег – «собаки в нем души не чаяли». Алкоголь употреблял эпизодически.

С 1997 года на фоне финансовых и бытовых трудностей, когда жена не работала, а у самого Ивлина были длительные задержки зарплаты, вновь участились ссоры с женой. В этот период у Ивлина появилась другая женщина, он часто не ночевал дома, что приводило к новым скандалам. Супруга шантажировала его разлукой с детьми, требовала выплаты большой суммы денег. Со слов окружающих, Ивлин стал замкнутым, раздражительным, участились случаи употребления алкоголя. Окружающие дали информацию, что в пресуицидальной фазе поведение его изменилось. В апреле 1997 года Ивлин получил дисциплинарное взыскание за халатное отношение к работе. В это же время уволились его коллеги по службе, с которыми у него были дружеские отношения. 2 июня 1998 года в 17 часов, находясь в нетрезвом состоянии, инициировал ссору с соседкой, с которой давно был в неприязненных отношениях. Соседка оскорбила его, заявляя, что из-за скверного характера его даже жена бросила. Угрожая расправой, Ивлин выбил ногой входную дверь, после чего соседи вызвали милицию, которая доставила его в дежурную часть. Родственники и сотрудники милиции сказали ему, что за такие действия полагается возбуждение уголовного дела и последующее лишение свободы на длительный срок, а в лучшем случае увольнение с работы. Вечером того же дня Ивлина доставили в специальной машине к месту работы и

оставили его в ней одного. А в 21.00 его нашли в салоне автомобиля повесившимся на капроновом шнурке собственного ботинка.

В процессе проведения следственных мероприятий установлено, что в марте 1998 года состав войсковой части был обследован психологами для выявления социальной дезадаптации. В заключении о проведенном обследовании у Ивлина указан низкий уровень интеллекта.

Вопросы:

1. Причины совершения суицида.
2. Пусковой механизм суицида.
3. Сфера приложения профессиональных способностей.
4. Определите вид депрессии.

Ситуация 2. Гражданка Веткина, 34 лет. Воспитывалась в неполной семье, состоящей из мамы и бабушки. В детстве была активным ребенком, посещала различные кружки и секции, интересы менялись, в связи с этим постоянно меняла кружки. В школе училась хорошо, со слов родственников была неусидчивой. В подростковом возрасте прогуливала уроки, посещала дискотеки, злоупотребляла алкоголем. В нетрезвом состоянии неоднократно устраивала «скандалы» родственникам. После окончания школы поступила в университет, через 3 месяца бросила обучение. В том же году в 18 лет вышла замуж за человека с уголовным прошлым (отбывал срок за изнасилование). В течение 2 лет замужества пробовала обучаться в 2 учебных заведениях – безрезультатно – самостоятельно бросала обучение. Муж неоднократно избивал и насиловал её. Вместе с ним начала употреблять наркотики. В последующем попала в тюрьму со сроком лишения свободы до 2,5 лет тюремного содержания. Освободившись, устроилась на работу, проработала несколько месяцев продавцом, уволилась, сказав родственникам, «что директор ее оскорбляет и унижает». В скором времени нашла работу на производстве, в качестве технолога по розливу и упаковыванию косметических средств. Зарекомендовала себя как ответственный сотрудник. Через 6 месяцев в возрасте 27 лет повторно вышла замуж, забеременела, перестала ходить на работу, родственникам объясняла, что не может работать по состоянию здоровья – плохо себя чувствует.

В последующем выяснилось, что в период беременности употребляла наркотические вещества. Ребенок умер в возрасте 3 месяцев. Гражданка Веткина повторно привлекалась к уголовной ответственности и приговорена к 3 годам лишения свободы с отбыванием срока наказания в колонии общего режима.

Со слов родственников, в колонии получила среднее специальное образование – специалист по ремонту швейных машин. За примерное поведение была освобождена досрочно. Переехала в другой город устроилась на работу, в течение 3 лет добилась карьерного роста (из статуса поставщика перешла в статус финансового директора). На работе зарекомендовала себя как грамотный руководитель, финансовых недостач не обнаруживалось. Со слов сослуживцев была открытым добрым человеком, всегда готовым прийти на помощь. За время работы окончила (экстерном) торговый техникум, поступила в торговый вуз, успешно отучилась 1,5 года. Со слов подруги: поздравила с 8 марта, на что гр. Веткина отправила SMS: «… а ты пожелай мне море красивых венков и сто лучших подруг». Со слов другой подруги, незадолго до нового года гр. Веткина прислала SMS, что она умерла и пригласила ее на поминки. Подруга перезвонила, Веткина смеялась и говорила: «Что, здорово пошутила?».

Со слов родственников, когда у Веткиной была материальная возможность, всегда дарила дорогие подарки. За последние 3 года отношения с родственниками улучшились и были очень доброжелательными, конфликты отсутствовали. Наркотики не употребляла, но постоянно употребляла в больших количествах алкоголь. Несколько раз говорила о том, где ее похоронить. После Нового года матери прислала двусмысленное SMS: «Не могу тебе об этом говорить, поэтому пишу. Тебе станет горько и обидно, но дело в том, что Деда Мороза не существует».

19 марта была обнаружена мертвой в своей квартире. Со слов оперуполномоченного следственной группы: в локтевом сгибе левой руки у трупа был след от инъекции (Веткина была правшой). В квартире найдено 3 использованных шприца емкостью 2 мл, начатая бутылка коньяка. Деньги были разбросаны по квартире, золотые украшения были на умершей. Молодой человек, который находился с гр. Веткиной, сообщил: что она позвонила ему вечером и сказала, что ей скучно, попросив привести дозу героина. Укололись вместе, после чего он был в ванной (сколько времени не знает), когда он оттуда вышел, то увидел, что гр. Веткина упала, он попытался ей сделать искусственное дыхание (безрезультатно), позвал на помощь соседа, который вызвал скорую помощь.

В последующем обнаружилось, что гр. Веткина получила от одного из предприятий за 4 дня до смерти крупную денежную сумму, но денег при осмотре не обнаружено.

При осмотре трупа: в паховой области слева множественные следы от инъекций, выражение мимики лица – удивление. Судебно-медицинское исследование трупа и биохимические анализы крови показали, что смерть наступила в результате передозировки опиатов.

Вопросы:

1. По Вашему мнению, смерть была связана с отравлением наркотическим веществом (самостоятельное неумышленное причинение вреда) или был совершен суицид.

2. Если по Вашему мнению смерть явилась завершенным суицидом объясните причины и назовите факторы приведшие к самоубийству.

3. Если по Вашему мнению смерть была связана с отравлением наркотическим веществом (самостоятельное неумышленное причинение вреда), то объясните причины, которые привели к возобновлению употребления наркотического вещества.

Ситуация 3. Анна Б., 23 года, покончила жизнь самоубийством, выпив 150 мл 80 % уксусной кислоты.

Девушка воспитывалась в неполной семье, мамой и старшей сестрой. Папа оставил семью, когда девочке было 5 лет.

В школе училась на хорошо и отлично. Отличалась спокойным характером, свободное время предпочитала проводить в одиночестве или с сестрой. В семье с мамой и сестрой были теплые, дружеские и близкие отношения. О своих проблемах окружающим не рассказывала, предпочитала больше слушать других.

После окончания школы поступила в университет. В 20 лет познакомилась с молодым человеком, на 5 лет старше её. Со слов старшей сестры: «Они встречались на протяжении 3 лет. Складывалось все хорошо. Анна начала подумывать о свадьбе, это было её мечтой на тот момент, но со стороны молодого человека не исходило инициативы. Более того, Анна заметила, что в последнее время он начал отдаляться от нее и их отношения уже не складывались так хорошо. Анюта решила поговорить с любимым человеком, почему он изменил к ней свое отношение. Молодой человек признался, что встретил другую и им нужно расстаться. Произошла ссора, Ане не хотелось верить словам ее парня. На следующий день она увидела его гуляющего с другой девушкой».

В тот день у Анны никого не оказалось дома. Со слов мамы «Поговорить ей было не с кем. Она пришла домой отыскала уксусную эссенцию, налила в стакан и выпила её».

Когда мама пришла с работы и увидела в квартире следы многократной рвоты, а дочь в тяжелом состоянии, то сразу вызвала скорую помощь. Было проведено промывание желудка, женщину доставили в дежурный стационар. Назначена симптоматическая терапия, начато лечение ожогов ЖКТ. Как осложнение в соответствии с классической симптоматикой ожога развился экзотоксический ожоговый шок, закончившийся летальным исходом.

Вопросы:

1. По Вашему мнению, было возможным предотвратить данное самоубийство?

2. Если «да», разработайте план оказания помощи в пресуицидальной фазе.

3. Объясните признаки суицидальных намерений, проявлявшихся у Анны Б.

Ситуация 4. На приеме у психолога: Юлия Михайловна, 51 год, домохозяйка. Объективно: отмечаются бледность лица; заторможенность; сниженный фон настроения; на лице выражение тоски, подавленности.

Жалобы: сниженное настроение; депрессивное состояние; страхи; нежелание жить: «У меня такое чувство, что все лишено смысла, все пустое. Я полностью выгорела». Из беседы выяснилось, что пациентка дважды пыталась покончить с собой. На вопрос психолога: «Вы думаете о самоубийстве», Юлия Михайловна ответила «Да именно так. Хуже уже быть не может. В крайнем случае – лучше».

При дальнейшем опросе выяснилось: у женщины трое детей, которых она воспитывала одна, муж умер 20 лет назад. Ради детей она отказалась от второго брака. Со временем все трое покинули родительский дом и обосновались со своими семьями на новых местах. А пациентка с этого момента «потеряла» свою жизненную задачу – «своих детей» – и не смогла найти этому полноценную замену. В этой ситуации пациентка почувствовала себя ненужной, свою жизнь сочла бессмысленной, а мир – несправедливым. Женщина воспринимала жизнь через единство семьи. Только при этом условии она получала утверждение своего Я, которое она ставила так же высоко, как и социальную активность и широкие интересы

Вопросы:

1. Определите, к каким теориям суицида подходит данный пример.

2. В связи с жалобами и теоретическими представлениями разработайте методы интервенции.

Ситуация 5. Ольга П., 25 лет. ***История жизни***: желая жить наполненной яркими красками жизнью, Оля уже с 13 лет начала курить, алкоголизироваться и чуть позже попробовала гашиш, а также в последующем стала употреблять опиаты (морфина гидрохлорид, героин). Ей казалось, что именно эти «стимуляторы» могут дать ощущение полноты жизни.

Светлана подруга Ольги. «Оля росла в семье, где еще с детства столкнулась с проблемой злоупотребления алкогольными напитками – её отец был алкоголиком. В связи с этим отношения в семье были неблагополучными. Но мама всеми силами пыталась «поставить дочь на ноги». В школе она училась хорошо, и после её окончания поступила в институт. Оле хотелось проводить интересно время, и её жизнь была наполнена, как ей казалось, яркими красками. Она регулярно употребляла различные наркотические препараты, впоследствии без них она уже не могла обходиться. Оля всегда была несколько импульсивной, неосмотрительной – она могла пойти в кафе с незнакомыми парнями, как правило, это заканчивалось плачевно. Один раз после случайного знакомства она пошла с парнями в ресторан, там её избили, сорвали золотые сережки, отняли деньги. Вечер закончился в медицинском вытрезвителе. Утром ее забрала мама, так как Оля на тот момент она была несовершеннолетней». В дальнейшем Светлана не желала общаться с подругой.

Алина, бывшая одногруппница: «Внешне Оля не была похожа на зависимого или нуждающегося в помощи человека, но внутри уже была опустошена и не видела никакого смысла в существовании. В 22 года Ольга разочаровалась в жизни, впала в глубокую депрессию, и её стали посещать мысли о самоубийстве.

После очередной сессии мы решили устроить праздник: придумали различные задания и устроили конкурсы на тему «характеристика одногруппника». Так вот, Миша придумал для Оли характеристику, которую я помню до сих пор: «Ходит птичка певчая по тропинке бедствий не предвидя от, того никаких последствий».

Мама: «В тот тяжелый период жизни рядом с Олей был любимый человек, который так же, как и она, нуждался в помощи. Он был зависим от героина, и все попытки лечения оказывались безуспешными. Естественно, он не мог помочь Оленьке решить её проблемы. К тому же Оле казалось, что никто уже не в силах ей помочь».

Со слов опрашиваемых: «Если внешне Олю трудно было заподозрить в том, что ей «ужасно плохо», то состояние ее друга «сигналило» о необходимости срочной помощи.

После преднамеренной передозировки наркотиками Ольга очнулась в больнице, как выяснилось позже, вовремя вызвали скорую помощь».

«После длительного лечения Олю выписали, и она приняла предложение мамы пожить у нее. Молодой человек, которого любила Ольга, умер через месяц после ее госпитализации от передозировки опиатов. По словам матери, Оля отнеслась к этому известию очень спокойно, только после этого стала замкнутой и необщительной. На следующий день после выписки из стационара, когда мама ушла на работу, Оля выпрыгнула из окна 9 этажа».

Вопросы:

1. Определите личностный стиль суицидента.

2. Установите типологию индивида по Э. Шнейдману, приведите доказательства Вашего выбора.

Ситуация 6. Труп сотрудника управления по борьбе с организованной преступностью при областном УВД, сержанта Горина, 4 июня в 6 часов 20 минут был обнаружен в служебном автомобиле, стоящем на обочине дороги. По данному факту была проведена служебная проверка, в ходе которой были выявлены следующие факты: Горин родился в 1970 году. Рос и воспитывался в благополучной семье, учился хорошо. Затем поступил в текстильный институт на факультет прядения. По окончании первого курса проходил службу в рядах Советской Армии. Демобилизовался в звании сержанта. Восстановился в вуз и, проучившись 2 года, окончил 3-й курс того же института. В 1995 году женился, бросил институт и переехал на ПМЖ в деревню. Устроился оперуполномоченным. ***Со слов сослуживцев***, был открытым, общительным, надежным человеком. По некоторым документам: дисциплинирован, исполнителен, «душой болеет» за введенный ему участок. В августе 1999 года переводится на должность старшего оперуполномоченного при областном УВД, куда давно стремился по примеру своего брата. Работал, не считаясь с личным временем, перегружая себя. Отношения с товарищами складывались хорошие, планировал поступить в вуз на юридический факультет. За 2 недели до гибели отделу Горина было поручено расследование деяний банды, действующей на территории области. Приходилось работать по выходным, выезжать в командировки, зачастую за свой счет. ***Начальник УВД***, встречавший в эти дни Горина, описывает его поведение следующим образом: издерганный, глаза потухшие. В УВД некоторое время были задержки зарплаты. В то время это был единственный источник дохода для семьи Гориных, так как жена работала на ткацкой фабрике и уже около двух лет не получала зарплату. Жена Горина страдала бесплодием, и из-за невозможности иметь детей в семье участились размолвки. Во время ссор поднималась тема развода.

По словам сослуживцев. За несколько дней до трагедии Горин был озабочен поисками денег на лечение жены. Несмотря на все это, он оставался отзывчивым, добродушным, не высказывал мыслей о смерти, строил планы на будущее, говоря при этом лишь о том, что устал. 3 июня в 23 ч. Горин возвращался на служебной машине после работы домой. Не справившись с управлением, выехал на встречную полосу движения. Столкнувшись с металлической стойкой дорожного знака, повредил машину. После этого он пошёл к другу и сообщил, что разбил машину, что теперь на работе будут неприятности. Попросил друга вытащить машину из кювета.

Друг впоследствии так описывает его состояние: «нервный, подавленный, таким я его еще никогда не видел». Не сумев завести машину, Горин отправил друга за помощью, а сам остался в машине. В последующем друг и прибывший на помощь участковый милиционер нашли Горина в салоне патрульного автомобиля с проникающим пулевым ранением головы. Рядом лежало табельное оружие (пистолет Н. Ф. Макарова (ПМ), калибр 9 мм) и предсмертная записка к жене: «Это я сам. Лена, прости, я вас всех люблю. Я дурак, простите. Коля».

Вопросы:

1. Причины самоубийства.

2. Пусковой механизм суицида.

Задание 2. Ниже представлены реальные предсмертные записки. Проанализируйте их и попробуйте понять переживания и эмоциональные состояния написавших их людей и выявить повторяющиеся мотивы. Как вы считаете, можно ли было спасти этих людей.

1. «Володька! Посылаю тебе квитанцию кассы ссуд — выкупи, братец, мой бархатный пиджак и носи на здоровье. Еду в путешествие, откуда ещё никто не возвращался. Прощай, дружище, твой до гроба, который мне скоро понадобится» (студент – товарищу, конец XIX – начало XX века).

2. «Дорогая тётя! Я сейчас в лесу. Мне весело, рву цветы и с нетерпением ожидаю поезда. Было бы безумно просить Бога о помощи в том, что я задумала, но я всё-таки надеюсь привести в исполнение своё желание» (классная дама (воспитательница в женской гимназии), конец XIX – начало XX века).

3. «Я очень устала от этой круговерти эмоций, поэтому я решила положить ей конец, уйдя из жизни» (женщина шестидесяти лет, конец XX века).

4. «Я вас любила, но вы сами не заметили того, как разрушили мою психику и жизнь. Прощайте все и друзья, и семья, и знакомые. Не волнуйтесь, уходить буду красиво. Удачи всем в своей жизни и пожалуйста, не бойтесь жить так, как хотите или считаете нужным. Жизнь в свое удовольствие – это наилучшая жизнь. Люблю вас» (Денис Муравьёв, Катерина Власова, 2016 г.)

5. «Солнце для меня восходит в последний раз; жить, когда честь была заподозрена, невозможно, бедное сердце перестанет страдать, когда оно перестанет биться, но жаль, что не от французской пули».

6. «Я на коленях умолял её вернуться, но она не поняла. Прощайте все!» (Виталий Ж., 2014 год).

7. «Дорогая Мэри, я пишу эти строки тебе потому, что они самые последние. Я на самом деле думал, что вы с малышом Джо возвратитесь в мою жизнь, но вы так и не вернулись. Я знаю, что ты нашла другого человека, очевидно, лучшего, чем я. Надеюсь, что этот сукин сын сдохнет. Я тебя очень люблю и Джо тоже. Очень больно думать о том, что у нас с тобой ничего не вышло. Я много мечтал о нашей жизни вместе, но это оказались только мечты. Я всегда надеялся, что они сбудутся, но теперь точно уверен, что этого никогда не случится. Я надеюсь оказаться на небесах, хотя в моём случае наверняка попаду в ад…»

8. «…Пожалуйста, заботься о маленьком Джо, ведь я люблю его всем сердцем. Не говори ему о том, что случилось. Скажи, что я уехал далеко-далеко и, возможно, когда-нибудь вернусь. Добавь, что не знаешь, когда именно. Ну вот, кажется, это всё. Береги себя. P. S. Я знаю, что у нас были шансы помириться, но ты этого не желала, ты хотела трахаться с кем-то другим, ну, так теперь ты этого добилась. Не могу толком сказать, ненавижу я тебя или люблю. Ты никогда не узнаешь этого. Искренне твой, твой муж Джордж» (мужчина двадцати четырёх лет, конец XX века).

9. «Милые мои родители, извещаю вас, что я с белого света уволился, а вы будьте здоровы» (молодой человек из купеческой семьи, конец XIX — начало XX века).

10. «Письмо о противостоянии. Я, предприниматель Иван Анкушев, занимаюсь бизнесом и владею четырьмя магазинами. Мне не дают возможности делать то, что я считаю нужным. Надежды на честность арбитражного суда нет. Вы меня уничтожили. Не доживу до сбора грибов. Это моё любимое занятие» (Иван Анкушев, 2009 г.).

10. «Прости меня, ведь сегодня я умру. Я просто не могу жить без тебя. А значит, можно и умереть. Может, там будет покой. У меня внутри такое ужасное чувство пустоты, которое просто убивает меня. Нет больше сил его терпеть. Когда ты оставила меня, я умер внутри. Должен сказать, что у меня ничего не осталось, кроме разбитого сердца, и именно это подталкивает меня к такому поступку. Я взываю к Богу, чтобы он помог мне, но Он меня

не слышит. Иного выбора у меня не осталось» (мужчина тридцати одного года, конец XX века)

10. «Хана, береги себя и сына и прости меня за твою исковерканную жизнь: прости, моя святая Хана! Если с тобой не ужился, то с кем же в мире могу жить» (поручик, конец XIX – начало XX века).

11. «Неужели у тебя повернулся язык сказать, что я была женщиной, когда сошлась с тобою. Знай, окаянный, что ребёнок уже шевелится, и, умирая, и я, и он проклинаем тебя. Ты, одним словом, мог возвратить жизнь и мне, и ему. Ты не захотел. Пускай же все несчастья будут на твоей голове. Терпи во всех делах одни неудачи, будь бродягой, пропойцей, и пусть моё проклятье тяготеет над тобою везде и всюду. Я буду преследовать тебя днём и ночью… Жить мне безумно хочется» (взрослая воспитанница детского приюта к бывшему учителю (конец XIX — начало XX века).

12. «Я сижу один. Теперь, наконец, наступит свобода от тех душевных мучений, которые я испытывал. Это не должно ни у кого вызывать удивления. Мои глаза уже очень долгое время говорили об отчаянии. Отверженность, неудачи и крушение надежд сломили меня. Нет никакой возможности вытащить себя из этого ада. Прощай, любимая. Прости меня» (мужчина сорока девяти лет, конец XX века).

13. «Это – месть, она давила мне на грудь» (Бекир Небиев, 2015 год).

14. «Мама, мамулечка! Я ухожу, чтобы не возвращаться предателем, опозорить всех, весь наш род. Так бывает, выдержи. Я прошу тебя. Я с тобой тот, что был раньше…» (Александр Долматов, 2013 год).

15. «…Надеюсь, что мне удастся провести отстрел паразитов в Нижнетагильском филиале Фонда СС (достаточно пожили за мой счёт). Тогда хоть одно поколение чиновников в этой конторе, помня о судьбе предшественников, не будет портить жизнь людям. Жалко, что нет возможности наказать ФСС Якутска, с действий чиновников которого началось «счастливое» завершение моей жизни…» (Сергей Рудаков, 2010 год).

16. «…Чтобы не оставлять места для домыслов, коротко объясню. В последнее время два инфаркта и инсульт на фоне диабета подарили мне массу неприятных ощущений. Из-за частичного паралича ходить, думать и работать становится труднее с каждым днём. Грядущее растительное существование – оно как-то совсем уж не по мне. Так что, действительно, пора…» (Андрей Ширяев, 2013 год).

17. «Раз уж у меня нет любви, которая так мне нужна, значит, у меня ничего не осталось» (женщина, сорок пять лет, конец XX века).

18. «Чувства, пережитые на вершине скалы у водопада Кэгон: Мир слишком велик и история слишком долга, чтобы их могла оценить такая кроха, как существо ростом в пять футов… Истинная природа всего сущего выходит за рамки понимания. Я решил умереть с этой мыслью… Теперь, на вершине скалы, я больше не испытываю тревоги» (Ми-сао Фудзимура, 1903 год).

19. «Не вините никого: тернистый путь жизни стеснял мне дорогу, я старался освободиться, но напрасно. Теперь не хочу больше идти и не могу» (учитель, конец XIX – начало XX века).

20. «У всех, кто меня знал, прошу прощения, но Омаха меня изменила и перепахала, а школа, куда я теперь хожу, ещё хуже. Вы услышите о том зле, что я натворю, но меня до этого довела чёртова школа. Я хочу, чтобы вы меня помнили за то, кем я был до этого. Я знаю, что сильно повлиял на жизни семей, которые я разрушил, мне очень жаль. Прощайте» (предсмертная записка американского старшеклассника, опубликованная им на странице в Facebook, 2011 год).

21. Жизнь – это боль. Я каждое утро просыпаюсь с болью, хожу на работу с болью. Я не хочу больше жить, и решение, которое я принимаю вполне осознанное. Улыбки детей, их звонкий смех — все это потеряло для меня смысл. Наша цивилизация находится на краю пропасти. Нет никаких сил бороться с человеческой жестокостью. Я каждый день с трудом открываю глаза, чтобы смотреть на этот мир, мир войн, коррупции, морального упадка.

Никаким йодом не замажешь рану что у меня на сердце, никаким солнцем не осветить темноту внутри меня. Я покидаю этот мир с чувством умиротворения. Я не хочу больше бороться, находить каждый день в себе силы взбираться на вверх по лестнице и носить на себе общество, которое падает вниз. Я верю, дети простят меня и когда-нибудь смогут понять меня, хотя в этом я не уверена. Эта чудовищная асимметрия того, что я вижу и хочу видеть – довели меня до желания совершить то, что положить всему конец. Вся жизнь – сплошное разочарование. Я осознанно иду на встречу смерти, потому что верю в бессмертие, что там гораздо лучше, чем здесь и я верю, мои дорогие дети, что там мы обязательно встретимся там, мы будем счастливы. Прощайте дорогие!

22. Извини за всё плохое, что я тебе причинил.

23. Ухожу из этой жизни сам. Не хочу больше жить. Прошу в моей смерти никого не винить.

24. Если я уйду во тьму, когда час мой не пробил. Я оставлю песнь свою. Без которой я б не жил. (23.09.98). Писал пьяный в доску на кухне в 20:00 и плакал. Умер 26 декабря 1999 г.

25. Дорогие родители, брат, дети. Простите пожалуйста, если сможете, но как вы меня не спасали, я все равно пришёл к этому концу. сил к жизни, а главное желания больше нет, ничего впереди не вижу. без Юли жить не смогу, да и не хочу. прощайте. Сергей.

Тема 6. Нормативные семейные кризисы.

Задание 1. Создайте детальный, вымышленный кейс семьи, переживающей выбранный нормативный кризис, и проанализировать его динамику, влияние на членов семьи и потенциальные пути разрешения.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать конкретный нормативный семейный кризис. Создать вымышленную семью:

– Состав семьи. Имена, возраст, роли (например, муж, жена, двое детей 5 и 10 лет).

– Краткая предыстория. Как семья функционировала до кризиса, их основные ценности, паттерны общения.

– Характеристики членов семьи. Краткое описание личности каждого члена семьи.

2. Описать кризис. Подробно опишите, как выбранный нормативный кризис проявляется в этой семье:

– Какие изменения происходят в ролях, границах, правилах.

– Как каждый член семьи переживает эти изменения (эмоции, мысли, поведение).

– Какие конфликты возникают, какие старые проблемы могут обостриться.

– Какие адаптивные/дезадаптивные стратегии использует семья.

3. Провести психологический анализ:

– Используя 1-2 теории жизненного цикла семьи, обоснуйте, почему данная ситуация является нормативным кризисом.

– Проанализируйте влияние кризиса на семейную систему: подсистемы (супружеская, родительская, детская), границы, коммуникацию.

– Выделите основные «точки напряжения» и ресурсы семьи для преодоления кризиса.

4. Разработать рекомендации по консультированию:

– Предложите 2-3 основные цели для семейной терапии с этой семьей.

– Опишите 1-2 конкретные техники или интервенции, которые вы бы применили на первых сессиях.

5. Создать «Три 'Фотографии' кризиса». Для этого кейса придумайте словесные описания трех «фотографий»:

– «До». Снимок, изображающий семью до кризиса (их обычная жизнь).

– «Во время». Снимок, метафорически отражающий хаос/напряжение кризиса.

– «После» (желаемый результат). Снимок, символизирующий успешное разрешение кризиса и адаптацию семьи.

– Обоснуйте выбор каждого «снимка».

Задание 2. Разработайте концепцию и ключевые материалы для короткого психообразовательного путеводителя (например, брошюры, инфографики или модуля веб-сайта) для семьи, переживающей выбранный нормативный кризис.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать конкретный нормативный семейный кризис и определите целевую аудиторию (например, молодые родители с первым ребенком; пары, чьи дети-подростки бунтуют; пожилая пара после выхода на пенсию).

2. Придумать вдохновляющее и поддерживающее название и слоган.

3. Определить структуру путеводителя (3-4 раздела):

– «Что с нами происходит?». Психообразовательный раздел, объясняющий, что данный кризис – это нормально, какие изменения ожидаемы в семейной системе и у каждого члена семьи.

– «Мифы и реальность». Развенчание 2-3 распространенных мифов, связанных с этим кризисом (например, «рождение ребенка – это только счастье», «после выхода на пенсию жизнь заканчивается»).

– «Наши семейные ресурсы». Как их активировать?»: Практические советы и упражнения для улучшения коммуникации, перераспределения ролей, поиска новых смыслов и поддержки друг друга.

– «Когда стоит обратиться за помощью?». Четкие критерии, по которым семья может понять, что ей нужна профессиональная помощь.

4. Для каждого раздела привести 1-2 примера текста, вопросов для саморефлексии или небольших заданий для семьи.

5. Объяснить, как содержание путеводителя опирается на принципы системной семейной терапии, психологии развития и кризисного консультирования.

6. Создать макет обложки путеводителя и 1-2 иллюстрации для внутренних страниц.

Задание 3. Проведите диагностику супружеской совместимости в одной семье (на выбор), используя следующие методики: «Опросник диагностики темперамента (Г. Айзенк), «Ролевое распределение в семье» Алёшина Ю. Е и др.), Ценностные ориентации (Рокич). Определите по результатам психодиагностики уровень психофизиологической совместимости, функционально-ролевой согласованности и ценностно-ориентационного единства супругов.

Тема 7. Ненормативные семейные кризисы.

Задание 1. Проанализируйте динамику ненормативного семейного кризиса через призму киноискусства, применяя теоретические знания системной семейной психологии, кризисной психологии и травматологии.

Ваша роль. Выступайте в роли семейного психолога, который анализирует кейс семьи из фильма.

Теоретическое обоснование. Каждый ответ должен быть подкреплен ссылками на теории семейных систем (например, М. Боуэн, С. Минухин), стадии кризиса, горевания, концепции резильентности, травматического стресса и т.д.

Этика. Хотя это художественные произведения, помните о принципе безоценочности при анализе персонажей и их поступков.

Структура ответа. Для каждого задания рекомендуется следующая структура:

1. Краткий синопсис фильма и идентификация кризиса. Коротко опишите сюжет и четко идентифицируйте ненормативный семейный кризис, который переживает семья, обосновав свой выбор.

2. Анализ семейной системы «До» и «После»:

– Опишите, как функционировала семейная система (роли, правила, границы, паттерны коммуникации, иерархия) до кризиса (если информация доступна в фильме).

– Проанализируйте, как кризис повлиял на каждого члена семьи (индивидуальные реакции: эмоции, мысли, поведение, защитные механизмы) и на семейную систему в целом (изменение ролей, нарушение границ, изменение коммуникации, появление конфликтов или сплоченности).

3. Копинг-стратегии и ресурсы. Выявите адаптивные и дезадаптивные стратегии совладания, которые используют члены семьи и семья в целом. Какие внутренние (личностные) и внешние (социальные) ресурсы они мобилизуют?

4. Потенциал для интервенции. Если бы вы были семейным психологом этой семьи, какие 2-3 основные цели вы поставили бы для терапии? Какие 1-2 конкретные техники семейной терапии вы бы применили?

5. Личная рефлексия. Что в этом фильме или в его анализе вызвало у вас наибольшие эмоции, вопросы или инсайты как у будущего специалиста? Что вы узнали нового о ненормативных семейных кризисах?

1. Фильм «Обыкновенные люди» (1980 г.)

Тема кризиса: внезапная трагическая потеря одного из детей и её влияние на семью.

Задание Проанализируйте, как смерть старшего сына (Бак) влияет на каждого члена семьи Джарретт (мать Бэт, отец Кэлвин, младший сын Конрад) и на их семейную систему.

– Сосредоточьтесь на процессах горевания (отрицание, гнев, вина, депрессия) каждого из них и на том, как эти индивидуальные реакции влияют на общую динамику семьи.

– Как меняются семейные роли и правила после трагедии? Какие дисфункциональные паттерны коммуникации развиваются?

– Какие механизмы защиты используют Бэт и Кэлвин? Как это влияет на Конрада?

– Особое внимание уделите роли Конрада как «больного члена семьи» и его взаимодействию с психотерапевтом. Как индивидуальная терапия Конрада влияет на семейную систему?

Создайте «Семейную скульптуру» (словесное описание) для семьи Джарретт, отражающую их отношения и позиции друг к другу в конце фильма. Обоснуйте символику этой скульптуры.

2. Фильм «Невозможное» (2012 г.)

Тема кризиса: природная катастрофа (цунами), разделение семьи, травма выживания и воссоединение.

Задание: Проанализируйте, как семья Беннет (мать Мария, отец Генри, сыновья Лукас, Томас, Саймон) переживает цунами и его последствия.

– Как члены семьи справляются с острой фазой кризиса, когда они разделены? Какие индивидуальные копинг-стратегии проявляются?

– Как травма выживания и физические ранения влияют на Марию и Лукаса?

– Как семья восстанавливает связи после воссоединения? Какие чувства (облегчение, вина, страх, благодарность) доминируют?

– Какую роль играет каждый член семьи в процессе выживания и последующей адаптации? Как изменяются их роли?

– Какие элементы резильентности проявляются в этой семье?

Нарисуйте или словесно опишите «Карту эмоционального ландшафта» семьи Беннет, где различными цветами или символами обозначены пики страха, отчаяния, надежды и облегчения на их пути к воссоединению.

3. Фильм «Красивый мальчик» (2018 г.)

Тема кризиса: хроническая зависимость ребенка и её влияние на родительскую подсистему и семью в целом.

Задание: Проанализируйте, как зависимость Ника Шеффа от метамфетамина влияет на его родителей, Дэвида и Викки (и мачеху), а также на его младших сводных братьев и сестер.

– Как Дэвид и Викки (и остальные члены семьи) реагируют на рецидивы Ника? Какие паттерны созависимости можно наблюдать?

– Какие «семейные мифы» или негласные правила могут поддерживать цикл зависимости в семье (например, «мы должны спасти его любой ценой»)?

– Как кризис зависимости влияет на границы в семье (слияние, разобщение)?

– Какие противоречивые чувства (любовь, гнев, бессилие, вина, надежда) переживают родители? Как они справляются с этими эмоциями?

– Какие шаги к исцелению (как для Ника, так и для семьи) демонстрирует фильм?

Напишите «Письмо, которое никогда не было отправлено» от имени Дэвида (или Викки) Нику, в котором он/она выражает свои самые глубокие чувства, страхи и надежды, связанные с зависимостью сына.

4. Фильм: «Комната» (2015 г.)

Тема кризиса: экстремальная травма (похищение, насилие), жизнь в заточении, адаптация к «новому миру» после освобождения.

Задание: Проанализируйте динамику отношений между Ма (Джой) и её сыном Джеком в условиях их ненормативного кризиса.

– Как Ма создает «мир» для Джека в условиях заточения, и как этот мир функционирует? Какие роли они играют друг для друга?

– Как освобождение из плена становится новым, ненормативным кризисом для них обоих? С какими основными трудностями сталкивается каждый при адаптации к внешнему миру?

– Как изменяются их отношения и роли после возвращения? Какие границы нарушаются (например, вмешательство бабушки)?

– Какие симптомы посттравматического стресса и сложности в адаптации проявляются у Ма и Джека?

– Какие ресурсы (внутренние и внешние) помогают им справляться с посттравматической адаптацией?

Создайте «Две карты мира» (словесное описание или схематичный рисунок): одну — как Джек воспринимал мир в «Комнате», и другую — как он начинает его воспринимать после освобождения. Обоснуйте символику и различия между картами.

5. Фильм

«Все еще Элис» (2014 г.)

Тема кризиса: диагностирование и прогрессирование тяжелого неизлечимого заболевания (болезнь Альцгеймера) у одного из родителей, потеря идентичности, трансформация семейных ролей.

Задание: Проанализируйте, как диагноз и прогрессирование болезни Альцгеймера у Элис Хоулэнд влияют на неё саму, её мужа Джона и троих детей (Анна, Лидия, Том).

– Как Элис переживает постепенную потерю своей идентичности, интеллекта и воспоминаний? Какие её стратегии совладания?

– Как каждый член семьи реагирует на болезнь Элис? Как меняются их роли (например, Джон становится основным опекуном, Лидия проявляет особую заботу)?

– Какие трудности возникают в семейной коммуникации по мере прогрессирования болезни?

– Как семья адаптируется к неизбежному, справляясь с предвосхищаемым горем и изменениями в отношениях?

– Какие этические и экзистенциальные вопросы поднимает фильм для семьи (например, вопросы автономии Элис, смысл жизни, качество ухода)?

Напишите короткое «Письмо в прошлое» от имени одного из членов семьи (например, Лидии или Джона) к Элис в тот момент, когда она еще была здорова, рассказывая о том, как болезнь изменила их семью и что они ценят в её «новой» версии.

6. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

1. Вопросы для обсуждения

1. Общая характеристика нормативных кризисов личности.
2. Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов.
3. Кризисы профессионального становления личности.

Шкала оценивания участия в устном опросе на практическом занятии

Студент демонстрирует сформированность компетенций на итоговом уровне, обнаруживает систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.	Отлично.
Студент демонстрирует сформированность компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.	Хорошо
Студент демонстрирует сформированность компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым компетенциям, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями.	Удовлетворительно
Студент демонстрирует сформированность компетенций на уровне ниже базового, проявляет недостаточность знаний, умений, навыков. Проявляется практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.	Неудовлетворительно

II. Примерные тестовые задания:

1. Три основных типа суидидального поведения подростков: истинное, аффективное, демонстративное выделил

А. А. Г. Амбрумова.
Б. Н. Н. Моховиков.
В. А. Е. Личко. 4. К. Хорни.

2. Акт намеренного самоповреждения, не приведший к смерти – это

А. Пресуицид.
Б. Парасуицид.
В. Суицид.

3. Общей целью суицида является

А. Прекращение сознания.
Б. Бегство (эгрессия).
В. Нахождение решения.

4. Как называется вариант переживания горя, при котором оно остается неразрешенным, незавершенным и выливается в разнообразные психологические проблемы, приводит к той или иной форме дезадаптации:

А. Патологическое.

Б. Глубокое.

В. Критическое.

Г. Нежелательное.

5. Что из перечисленного ниже относится к признакам острого горя согласно классификации Э. Линдеманна:

А. Изменение сознания.

Б. Враждебные реакции.

В. Употребление наркотиков.

Г. Использование старых моделей поведения.

Критерии оценивания тестового задания

за правильный ответ студент получает 1 балл;
если ответ не указан или неверен 0 баллов.
неудовлетворительно – до 50 % баллов за тест;
удовлетворительно – от 51 до 70% баллов за тест;
хорошо – от 71 до 85 % баллов за тест;
отлично – более 85 % баллов за тест.

III. Письменная работа (пример)

Вариант 1.

1. Понятие горя.
2. Психологическая картина нормального горя по Э. Линдеманну.
3. Перечислите стадии переживания горя по Э. Кюблер-Росс.
4. Основные направления консультативной помощи в ситуации горя и утраты.

Критерии оценивания письменных работ

неудовлетворительно – 1 правильно выполненное задание;
удовлетворительно – 2 правильно выполненных задания;
хорошо – 3 правильно выполненных задания;
отлично – 4 правильно выполненных задания.

IV. Ситуационные задачи (пример)

Задача 1. Прочитайте, проанализируйте ситуацию. Ответьте на вопросы и выполните предложенные задания.

Ситуация 1. Анна, 38 лет, мать двоих детей. Год назад у неё обнаружили злокачественную опухоль. Лечение идет тяжело: частые госпитализации, побочные эффекты, депрессивные симптомы, страх перед смертью. Муж работает полный день, поддержка ограничена, дети – подростки, выражают раздражение. Анна перестала выходить из дома, негативные мысли усиливаются, отказалась от прежних хобби. Обратилась к психологу по направлению врача.

Вопросы для анализа

– Какие стадии кризиса и реакции на утрату вероятны у Анны?

– Какие факторы риска осложнения адаптации можно выделить (личностные, семейные, социальные)?

– Какую первичную оценку нужно провести при первой встрече?

– Какие краткосрочные цели можно поставить в работе с ней?

Практические задания:

– Сформулируйте план краткосрочного вмешательства на 3 сеанса.

– Напишите короткое психообразовательное сообщение для семьи (как поддерживать, что говорить или не говорить).

Схема анализа

1. Этап: практический анализ ситуации (действующие лица, обстоятельства) определение проблемы.

2. Этап: определение проблемных узлов (возможные причины и прогнозируемые последствия развития ситуации).

3. Этап : Условное прогнозирование развития ситуации.

- Определение окончательной гипотезы, формулировка решения ситуации, обязательна опора на принципы профессиональной этики.

- Определение способов и методов коррекционного воздействия.

- Формулировка итоговых выводов.

4. Этап: Решение – ответ строится в соответствии с примерным планом:

- анализ ситуации, с примерами из задания, доказательствами из теоретического материала по учебным дисциплинам, обязательное использование профессиональных терминов. Если есть необходимость проанализировать ошибочные или правильные действия участников (обоснованная личная позиция приветствуется).

- предлагаемые варианты действий, обоснованные теоретически и, желательно, подкрепленные практическим личным опытом.

- прогноз вероятностного развития ситуации, обоснованный и доказательный.

Критерии оценивания решения проблемных ситуаций

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае полного рассмотрения вопроса, аргументированного выражения своей позиции, отсутствия ошибок, грамотного текста, точность формулировок и т.д.;

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения всего объема работ при наличии несущественных ошибок, не повлиявших на общий результат работы и т.д.;

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного рассмотрения проблемы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат.;

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если тема не раскрыта, работа выполнена крайне небрежно и т.д.

V. Требования к эссе

1. Текст должен отражать позицию автора по какому-либо актуальному вопросу (проблеме). Автор должен высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность выбранной позиции.

2. В тексте должно быть продемонстрировано владение предметом исследования, его понятийным аппаратом, терминологией, знание общепринятых научных концепций в заданной предметной области, понимание современных тенденций и проблем в исследовании предмета.

3. Текст должен быть завершенным и четко структурированным, посвященным строго заданной выбранной темой проблематике.

4. Стилевое решение, структурная организация текста, лексика должны соответствовать заданной тематике и поставленной автором задаче.

5. Структура эссе: введение (в нем даётся краткая характеристика проблемной области по выбранной теме), основная (в ней раскрывается тема), заключение (в нем отражаются выводы по теме исследования, предложения о дальнейших работах в данной области и т.п.), список использованных ссылок и литературы (не менее 3).

6. Объем – не более 12000 знаков, шрифт Times New Roman прямого начертания, кегль (размер) шрифта 14, междустрочный интервал – полуторный.

Критерии оценки эссе

Критерий	Требования к эссе	Максимальное количество баллов
Знание и понимание теоретического материала	– рассматриваемые понятия определяются четко и полно, приводятся соответствующие примеры, – используемые понятия строго соответствуют теме, – самостоятельность выполнения работы.	1-10
Анализ и оценка информации	– грамотно применяется категория анализа, – умело используются приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений, – объясняются альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему, – обоснованно интерпретируется текстовая информация, – дается личная оценка проблеме.	1-10
Построение суждений	– изложение ясное и четкое, – приводимые доказательства логичны, – выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией, – приводятся различные точки зрения и их личная оценка, – общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.	1-10
Итоговая оценка	до 15 баллов – неудовлетворительно; 15-19 баллов – удовлетворительно; 20-25 баллов – хорошо; 26-30 баллов – отлично.	

VI. Творческие задания (пример)

Задание 1. Создайте детальный, вымышленный кейс семьи, переживающей выбранный нормативный кризис, и проанализировать его динамику, влияние на членов семьи и потенциальные пути разрешения.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать конкретный нормативный семейный кризис. Создать вымышленную семью:

– Состав семьи. Имена, возраст, роли (например, муж, жена, двое детей 5 и 10 лет).

– Краткая предыстория. Как семья функционировала до кризиса, их основные ценности, паттерны общения.

– Характеристики членов семьи. Краткое описание личности каждого члена семьи.

2. Описать кризис. Подробно опишите, как выбранный нормативный кризис проявляется в этой семье:

– Какие изменения происходят в ролях, границах, правилах.

– Как каждый член семьи переживает эти изменения (эмоции, мысли, поведение).

– Какие конфликты возникают, какие старые проблемы могут обостриться.

– Какие адаптивные/дезадаптивные стратегии использует семья.

3. Провести психологический анализ:

– Используя 1-2 теории жизненного цикла семьи, обоснуйте, почему данная ситуация является нормативным кризисом.

– Проанализируйте влияние кризиса на семейную систему: подсистемы (супружеская, родительская, детская), границы, коммуникацию.

– Выделите основные «точки напряжения» и ресурсы семьи для преодоления кризиса.

4. Разработать рекомендации по консультированию:

– Предложите 2-3 основные цели для семейной терапии с этой семьей.

– Опишите 1-2 конкретные техники или интервенции, которые вы бы применили на первых сессиях.

5. Создать «Три 'Фотографии' кризиса». Для этого кейса придумайте словесные описания трех «фотографий»:

– «До». Снимок, изображающий семью до кризиса (их обычная жизнь).

– «Во время». Снимок, метафорически отражающий хаос/напряжение кризиса.

– «После» (желаемый результат). Снимок, символизирующий успешное разрешение кризиса и адаптацию семьи.

– Обоснуйте выбор каждого «снимка».

Задание 2. Разработайте концепцию и ключевые материалы для короткого психообразовательного путеводителя (например, брошюры, инфографики или модуля веб-сайта) для семьи, переживающей выбранный нормативный кризис.

Для выполнения задания необходимо:

1. Выбрать конкретный нормативный семейный кризис и определите целевую аудиторию (например, молодые родители с первым ребенком; пары, чьи дети-подростки бунтуют; пожилая пара после выхода на пенсию).

2. Придумать вдохновляющее и поддерживающее название и слоган.

3. Определить структуру путеводителя (3-4 раздела):

– «Что с нами происходит?». Психообразовательный раздел, объясняющий, что данный кризис – это нормально, какие изменения ожидаемы в семейной системе и у каждого члена семьи.

– «Мифы и реальность». Развенчание 2-3 распространенных мифов, связанных с этим кризисом (например, «рождение ребенка – это только счастье», «после выхода на пенсию жизнь заканчивается»).

– «Наши семейные ресурсы». Как их активировать?»: Практические советы и упражнения для улучшения коммуникации, перераспределения ролей, поиска новых смыслов и поддержки друг друга.

– «Когда стоит обратиться за помощью?». Четкие критерии, по которым семья может понять, что ей нужна профессиональная помощь.

4. Для каждого раздела привести 1-2 примера текста, вопросов для саморефлексии или небольших заданий для семьи.

5. Объяснить, как содержание путеводителя опирается на принципы системной семейной терапии, психологии развития и кризисного консультирования.

6. Создать макет обложки путеводителя и 1-2 иллюстрации для внутренних страниц.

Критерии оценивания творческих заданий

Критерий	Оценка	Требования
Научная точность и глубина содержания (30 баллов)	Отлично (26-30 баллов)	– Все ключевые научные концепции представлены абсолютно точно, без искажений. – Демонстрируется глубокое понимание темы, выходящее за рамки базового материала. – Представленные факты, примеры и аргументы убедительны и научно обоснованы, с указанием на современные данные (даже если это упрощенно для формата). – Эффективно связывает эпигенетические механизмы с конкретными аспектами психического развития и поведения.
	Хорошо (20-25 баллов)	– Большинство научных концепций представлены точно, с минимальными неточностями. – Хорошее понимание темы и ее связи с психологией. – Факты и примеры в основном корректны, хотя могут быть небольшие упущения или упрощения. – Связь эпигенетики и психологии прослеживается, но, возможно, не всегда глубоко.
	Удовлетворительно (15-19 баллов)	– Присутствуют некоторые научные неточности или упрощения, которые могут влиять на понимание. – Базовое понимание темы, но без выраженной глубины. – Представленные данные могут быть недостаточно обоснованы или неполны. – Связь с психологией присутствует, но может быть поверхностной или нечеткой.
	Неудовлетворительно (0-14 баллов)	– Многочисленные научные ошибки или серьезные искажения ключевых концепций. – Отсутствие понимания основной темы или ее связи с психологией. – Факты неверны или отсутствуют
Креативность и оригинальность идеи	Отлично (21-25 баллов)	– Идея задания абсолютно оригинальна и уникальна, значительно выходит за рамки ожидаемого.

(25 баллов)		– Используется нестандартный, но высокоэффективный подход к представлению материала. – Работа увлекает, провоцирует на размышления и оставляет яркое впечатление. – Видно искреннее творческое мышление и способность к синтезу.
	Хорошо (16-20 баллов)	– Идея задания оригинальна и интересна, демонстрирует творческий подход. – Эффективно использует выбранный формат, делая материал привлекательным. – Работа хорошо воспринимается и вызывает интерес. – Видно стремление к творческому выражению.
	Удовлетворительно (10-15 баллов)	– Идея задания соответствует требованиям, но может быть несколько стандартной или предсказуемой. – Выбранный формат используется адекватно, но без особых инноваций. – Работа доносит информацию, но может не вызывать сильного эмоционального или интеллектуального отклика.
	Неудовлетворительно (0-9 баллов)	– Идея задания отсутствует или полностью скопирована. – Отсутствие творческого подхода, работа выполнена формально. – Материал представлен скучно или неэффективно
Структура, логика и ясность изложения (20 баллов)	Отлично (16-20 баллов)	– Работа имеет четкую, логичную и хорошо организованную структуру, соответствующую выбранному формату. – Идеи изложены ясно, последовательно и легко воспринимаются целевой аудиторией (даже если это научно-популярный формат). – Использование языка (визуального, текстового) эффективно способствует пониманию сложной темы. – Все элементы задания согласованы и работают на общую цель.
	Хорошо (12-15 баллов)	– Структура работы продумана и логична, хотя могут быть небольшие недочеты. – Идеи изложены достаточно ясно, хотя иногда могут требовать дополнительного осмысления. – Язык адекватен, но, возможно, не всегда максимально эффективен.
	Удовлетворительно	– Структура работы присутствует, но может

	(8-11 баллов)	быть не вполне логичной или последовательной. – Идеи изложены с некоторой путаницей или неполнотой, что затрудняет понимание. – Язык может быть неточным или слишком сложным/простым для темы.
	Неудовлетворительно (0-7 баллов)	– Отсутствие структуры или полное нарушение логики изложения. – Идеи изложены хаотично и непонятно. – Язык неадекватен, затрудняет восприятие.
Качество оформления и соответствие формату (15 баллов)	Отлично (13-15 баллов)	– Работа выполнена безупречно, с высоким качеством оформления (графика, текст, аудио/видео). – Полное соответствие выбранному формату (дневник, интервью, инфографика и т.д.) и его возможностям. – Видно внимание к деталям и профессиональный подход к исполнению. – Грамотность (орфография, пунктуация, стилистика) на высоком уровне.
	Хорошо (10-12 баллов)	– Работа выполнена аккуратно и качественно. – Хорошее соответствие выбранному формату. – Незначительные недочеты в оформлении или техническом исполнении. – Практически безупречная грамотность.
	Удовлетворительно (7-9 баллов)	– Оформление адекватное, но могут быть заметные недочеты. – Формат использован, но не в полной мере. – Возможны ошибки в грамотности, но не критичные.
	Неудовлетворительно (0-6 баллов)	– Низкое качество оформления, небрежное исполнение. – Несоответствие выбранному формату или его неэффективное использование. – Многочисленные ошибки в грамотности, затрудняющие чтение.
Психологическая релевантность и практические импликации (10 баллов)	Отлично (9-10 баллов)	– Четко и убедительно показана связь между эпигенетическими процессами и психологическими аспектами развития, поведения, памяти, обучения. – Эффективно обсуждаются практические импликации для психологической науки и практики (диагностика, интервенции, консультирование, образование). – Поднимаются важные этические и социальные вопросы (если применимо к

		заданию).
	Хорошо (7-8 баллов)	– Связь между эпигенетикой и психологией показана адекватно. – Обсуждаются практические импликации, но, возможно, без глубокого анализа. – Этические/социальные вопросы затронуты, но не раскрыты в полной мере.
	Удовлетворительно (5-6 баллов)	– Связь с психологией обозначена, но может быть поверхностной или неявной. – Практические импликации упомянуты, но без достаточного обоснования или детализации.
	Неудовлетворительно (0-4 балла)	– Отсутствие связи с психологией или ее полное искажение. – Неспособность выявить практические импликации или их полное игнорирование.
Итоговая оценка	до 40 баллов – неудовлетворительно; 41-64 баллов – удовлетворительно; 65-84 баллов – хорошо; 85-100 баллов – отлично.	

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – экзамен

Вопросы к экзамену

1. Трудные жизненные ситуации.
2. Представление об экстремальных ситуациях.
3. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.
4. Психическая травма.
5. Динамика процесса переживания кризиса.
6. Основные типологии и классификации кризисов.
7. Организация и направления психологической помощи и поддержки в условиях переживания кризиса.
8. Понятие горя.
9. Психологическая картина нормального горя.
10. Стадии переживания утраты.
11. Патологическое горе.
12. Психологическая помощь при переживании горя. Консультативная помощь. Психотерапевтическая работа с горем.
13. Особенности переживания горя у детей.
14. Нормативные кризисы личности.
15. Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов.
16. Кризисы профессионального становления личности.
17. Общая характеристика ненормативных кризисов.
18. Кризисы, связанные с утратой;
19. Кризисы, связанные с нанесением травмы.
20. Ненормативные профессиональные кризисы.
21. Кризис как следствие приобретения

22. Кризис как результат миграции.
23. Кризис как результат лишения.
24. Суицид как проявление кризиса.
25. Теории самоубийства.
26. Факторы суицидального риска.
27. Консультативная помощь и задачи консультанта.
28. Признаки суицидальной опасности.
29. Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений.
30. Основные положения психологии семейных кризисов.
31. Нормативные семейные кризисы.
32. Ненормативные семейные кризисы.
33. Диагностика семейных взаимоотношений в ситуации кризисы.

Критерии выставления оценки на экзамене

Оценка экзаменатора	Требования к знаниям (в соответствии с компетенциями)
«5»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«4»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«3»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«2»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

7.1. Основная литература

1. Андрущенко, Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития ребенка семи лет : учебник для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13134-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563738.

2. Воронцова, М. В. Теория деструктивности : учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. —

321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13596-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/558272.

3. Горбуля, Е. В. Психология семьи: семейные кризисы : учебник для вузов / Е. В. Горбуля. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 280 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10036-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565392.

4. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебник для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567147.

5. Касьянов, В. В. Девиантология: социология суицидального поведения : учебник для вузов / В. В. Касьянов, В. Н. Нечипуренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08313-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565094.

6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563265.

7. Касьянов, В. В. Девиантология: социология суицидального поведения : учебник для вузов / В. В. Касьянов, В. Н. Нечипуренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08313-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565094.

8. Колесникова, Г. И. Девиантология : учебник и практикум для вузов / Г. И. Колесникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 161 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12876-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561802.

9. Суслова, Т. Ф. Психология семьи с основами семейного консультирования : учебник и практикум для вузов / Т. Ф. Суслова, И. В. Шаповаленко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 343 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00869-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560003.

10. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебник для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566423.

11. Шнейдер, Л. Б. Психология супружеских отношений : учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 6-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16563-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568529.

7.2. Дополнительная литература

1. Бруханский, Н. П. Судебная психиатрия / Н. П. Бруханский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 364 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-19563-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/569171.

2. Васкэ, Е. В. Несовершеннолетние жертвы сексуального насилия : учебник для вузов / Е. В. Васкэ. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13739-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567619.

3. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебник для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-08880-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565125.

4. Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02549-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559865.

5. Психологическая диагностика в образовании. Профилактика склонности к экстремизму : учебник для вузов / Р. В. Кадыров, Т. В. Капустина, Е. В. Садон, А. С. Эльзессер. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 139 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18067-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/580427.

6. Психологическое консультирование : практическое пособие для вузов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07244-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563387.

7. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 356 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12382-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562541.

8. Шнейдер, Л. Б. Психология родительства : учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16562-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568516.

7.3. Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронная библиотечная система «eLibrary» http://www.eLibrary.ru
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» http://www.iprbookshop.ru
3. Национальная психологическая энциклопедия https://vocabulary.ru/
4. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» https://cyberleninka.ru
5. Психологический портал (базы данных) https://www.psychology-online.net/
6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
7. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» https://psyjournals.ru/journals/psyedu

8. Материально–техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная следующим оборудованием: стандартная учебная мебель (28 учебных посадочных места), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт., напольный мобильный проекционный экран DA-LITE – 1 шт., мультимедиапроектор BenQ – 1 шт., ноутбук Lenovo – 1шт., колонки Genius – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы: ауд. 507 (компьютерный класс), оснащенная следующим оборудованием: компьютерный студенческий стол – 15 шт., компьютерный стол для преподавателя – 1 шт., монитор Acer – 16 шт., системный блок Kraftway – 16 шт., принтер Canon – 1 шт., проектор InFokus – 1 шт., интерактивная доска сенсорная SMARTBoard – 1 шт., стандартная учебная мебель (40 учебных посадочных мест), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

9. Программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6–161215–133553–1–6231.
Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:
1. Microsoft Windows Professional 7 Russian;
2. Microsoft Office 2010 Russian.