



# ВКЛАД В БУДУЩЕЕ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС МЕР,  
НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
ДЕТЕЙ В СЕМЬЯХ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ДОХОДА



# ТОЧКА ОПОРЫ

Программа повышения уровня социальной адаптации семей,  
находящихся в социально-опасном положении

краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин

Алтайский край

2020



Программа по работе с семьями, находящимися в социально-опасном положении по развитию когнитивных и социальных навыков в целях повышения уровня социальной адаптации «Точка опоры» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Программа «Точка опоры» разработана в рамках реализации Комплекса мер Алтайского края «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях «Вклад в будущее» на 2020-2021 годы»

Авторский коллектив:

**Васильева Елена Валерьевна,**

канд. социол. наук, заместитель директора КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Кузьмина Анна Сергеевна,**

канд. психол. наук, доцент кафедры клинической психологии Института психологии ФГБОУ «Алтайский государственный университет»

**Басова Виктория Юрьевна,**

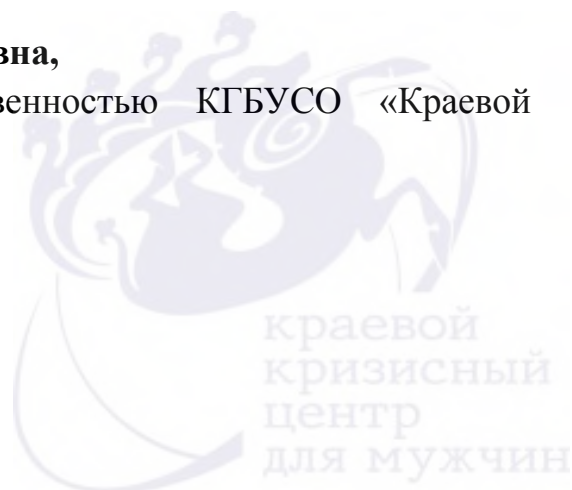
методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Визуальный образ программы:

**Шестакова Александра Александровна,**

специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Барнаул  
2020**



## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность программы с описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

Количество семей в социально-опасном положении в Алтайском крае остается стабильным на протяжении последнего ряда лет. Так, в 2018 году на учете в органах системы профилактики состояло 3546 семей, в них воспитывается 7128 детей; в 2019 году – 3652 семьи, в которых 7423 ребенка, в 2020 году – 3627 семей, в них – 7595 детей.

В плане организации реабилитационной работы, семьи, находящиеся в социально опасном положении – это одна самых сложных категорий семей. Поскольку родители в таких семьях, как правило, затронуты проблемами алкоголизации, имеют ментальные нарушения, невысокий уровень образования, низкий социальный статус. При этом данная категория семей имеет меньше всего личностных и социальных ресурсов для преодоления сложившейся ситуации.

Многие из этих семей находятся в хроническом кризисе, реабилитационный потенциал семьи снижен, собственные возможности семьи для выхода из сложившейся ситуации весьма ограничены. Тем не менее, такие семьи могут компенсаторно существовать довольно длительное время.

Семьи с детьми, в которых один или оба родителя страдают зависимостью от алкоголя, составляют большую группу среди семей, в которых существует риск социального сиротства. По экспертным оценкам, доля таких семей среди целевой группы организаций и учреждений, вовлеченных в профилактику семейного неблагополучия, составляет до 80%.

В то же время, эффективных программ помощи, инновационных технологий работы междисциплинарных команд, непосредственно направленных на помощь семьям с зависимостью от алкоголя, реализуется в РФ еще очень мало. Риск сиротства и жестокого обращения с детьми, в том числе приводящий к смерти детей, в этих семьях ближе к высокому и даже критическому. Дети в этих семьях чаще, чем в других семьях получают травмы или гибнут в результате недостаточного контроля, испытывают на себе другие последствия пренебрежения нуждами и всех других видов насилия, в дальнейшем сами становятся зависимы от алкоголя и испытывают трудности в построении стабильных доверительных отношений с собственными детьми. Недостаток современных качественных региональных программ по работе с семьями, в которых родители зависят от алкоголя,

прежде всего, обусловлен теми сложностями, которые возникают при работе с зависимыми родителями.

Существующая система работы с алкоголизированными семьями строится по принципу реагирования, что представляет собой действия специалистов без исследования и оценки ситуации в семье. В этом случае специалисты часто эмоционально вовлекаются в отношения с алкоголизированными родителями, выходя за рамки своей профессиональной позиции. Специалист, как это не парадоксально, особенно, если установлен тесный эмоциональный контакт с семьей, становится частью семейной системы, что существенно снижает возможность корректирующего воздействия на семью и способствует скорейшему эмоциональному выгоранию его самого.

Соответственно, для повышения эффективности работы с алкоголизированными родителями, важно строить ее на основе принципа планирования. Планирование – это познавательный процесс, в ходе которого мы тщательно продумываем оптимальную последовательность действий для того, чтобы достигнуть определенной цели или решить определенную проблему до того, как мы начинаем действовать. Эффективное планирование требует целого ряда шагов, выстроенных в определенном порядке.

В целом, эффективная организация такой работы требует:

- выстроенных и отлаженных механизмов межведомственного взаимодействия и возможности горизонтальных профессиональных связей между специалистами и структурами всех субъектов профилактики;
- дополнительной профессиональной подготовки специалистов социальных служб по вопросам специфики работы с данной целевой группой;
- мультидисциплинарного подхода, т.к. сформировавшаяся зависимость от алкоголя имеет сложную природу и включает как химическую/физическую зависимость, так и социальную и психологическую;
- долговременной целенаправленной работы с семьями, поддержанием высокого уровня мотивации на совместную работу и приверженности сотрудничеству со специалистами;
- постоянного мониторинга эффективности и супервизии работы междисциплинарной команды.

Все эти требования носят объективный характер и обусловлены биопсихосоциальными причинами возникновения зависимости от алкоголя и возникновения нарушений функционирования семьи, многоэтапной и

сложной модели восстановления способности зависимого самостоятельно справляться с трудными жизненными ситуациями «без поддержки алкоголя».

В рамках реализации Комплекса мер Алтайского края «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях «Вклад в будущее» на 2020-2021 годы», специалистами Ресурсного центра, при поддержке ученых Алтайского государственного университета была разработана программа «Точка опоры», направленная на повышение уровня социальной адаптации семей с детьми, находящихся в социально-опасном положении, в том числе затронутых проблемами алкоголизации.

Безусловно, семьи с детьми, находящиеся в социально опасном положении, относятся к категории беднейших семей, но для того, чтобы решать задачи повышения благосостояния в таких семьях, необходимо прежде всего помочь им в решении ключевых проблем в их жизни.

### **Указание вида и типа программы**

Программа по работе с семьями, находящимися в социально-опасном положении по развитию когнитивных и социальных навыков в целях повышения уровня социальной адаптации «Точка опоры» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

### **Цели и задачи программы**

Цель реализации программы – повышение уровня социальной адаптации семей, находящихся в социально-опасном положении посредством развития когнитивных и социальных навыков родителей в таких семьях.

### **Задачи программы**

1. Содействовать формированию мотивационной готовности у членов семей к участию в программе «Точка опоры».
2. Установить стабильные поддерживающие и доверительные отношения для снижения нагрузки стрессовых факторов для выхода из социально-опасного положения.
3. Создать условия для восстановления внутрисемейной системы и ресурсов через исследование семейной истории и структуры для поиска «точек слома».
4. Содействовать расширению используемых стратегий совладания со стрессом и их трансформации.

5. Создавать условия для анализа, переопределения и расширения личностных и семейных ресурсов.
6. Поддерживать в выработке новых форм взаимодействия с ближайшим социальным окружением в ситуации личностной трансформации.
7. Способствовать развитию ответственности родителей за сохранение и поддержание своего здоровья и здоровья своих детей, укреплению мотивации и поддержанию готовности к ведению здорового образа жизни всеми членами семьи.
8. Способствовать развитию навыков родительской компетентности в общении, совместной деятельности и дисциплинировании детей.
9. Создать условия для трансформации имеющегося и интеграции нового опыта семьи с опорой на взаимоподдержку и совместную деятельность.
10. Поддерживать в выравнивании возможностей социального взаимодействия, поиске и активизации ресурсов для обеспечения социальной защищенности в будущем.

### **Описание участников программы**

Программа «Точка опоры» предназначена для оказания социально-психологической помощи семьям с детьми, находящимися в социально-опасном положении. Возраст не ограничен.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 10 встреч (первое вводное занятие и 9 тематических занятий, подведение итогов на последней встрече). Занятия проводятся индивидуально с каждой семьей один раз в неделю, продолжительность занятия составляет 80-90 минут. Оптимально присутствие на встречах обоих родителей. Подростки, дети и другие взрослые члены семьи приглашаются исходя из тематики встреч.

Организационно и содержательно программа будет осуществляться в три основных этапа.

На подготовительном этапе происходит установление контакта с семьей, мотивирование на участие в программе и оценка ресурсов семьи, включающая определение сильных сторон семьи и проблемных сфер.

На основном этапе осуществляется содержательная работа, включающая обсуждение с членами семьи следующих тем: «Личностные особенности», «Жизненные стратегии», «Ресурсы семьи», «Зависимость. Созависимость. Независимость», «Совладание со стрессом», «Образ жизни», «Межличностные отношения», «Родительство», «Жизненные перспективы».

В программе описан подробный план встречи и даны методики, которые необходимо выполнять по каждой из тем. Также, на каждой из встреч членам семьи даются конкретные практические домашние задания, выполнение которых позволит добиться устойчивых позитивных изменений в жизни семьи. Динамика результатов работы фиксируется в специально разработанной рабочей тетради «Ступени роста», который заполняется специалистами совместно с членами семьи на каждой из встреч.

На завершающем этапе реализации программы подводятся итоги социально-психологической работы с семьей, проводится оценка достигнутых результатов, определяется необходимость дальнейшей работы.

Основные методы и формы, используемые при реализации программы: индивидуальная работа с семьей, включающая диагностические методики, практические упражнения, игры, решение проблемных ситуаций, моделирование ситуаций множественных выборов, рефлексия, письменные практики.

#### **Требования к специалистам, реализующим программу**

Высшее психологическое образование, высшее образование по направлению социальная работа.

Для эффективной реализации программы необходимо:

- знание семейно-ориентированного подхода в социальной работе
- знание основ семейной психологии и психотерапии
- знание основ психологии зависимостей
- знания психологии личности, психологии субъекта.

#### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы**

Встречи с семьями необходимо проводить в отдельном, свободном и светлом помещении. Это может быть комната для индивидуальных и / или семейных консультаций. Также, работа с семьей по программе может быть организована и по месту проживания семьи.

Необходимое оборудование: рабочая тетрадь «Ступени опоры» по количеству семей – участников программы, ручки, наборы цветных карандашей, ватманы, отдельные распечатанные бланки методик.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Сформированность мотивационной готовности к активному, деятельному прохождению занятий программы у членов семей.

Актуализация потребности в самоанализе, исследованию семейной истории и отношений внутри семьи.

Развитие навыков регулирования эмоционального состояния и управления собой.

Повышение уровня самоконтроля и личной ответственности за предпринимаемые действия.

Расширение поведенческого репертуара в совладании со стрессом.

Повышение уровня родительской компетентности в общении, совместной деятельности и дисциплинировании детей.

Сформированность мотивационной готовности в приверженности к трезвости.

Овладение способами создания поддерживающего социального окружения в условиях трансформации образа жизни.

Повышение и укрепление мотивации родителей за сохранение и поддержание своего здоровья и здоровья своих детей.

Повышение способности самостоятельно определять и регулировать собственную жизнь, опираясь на собственные осознаваемые ценностно-смысловые координаты.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для диагностики сильных сторон и проблемных сфер семей, а также оценки динамики работы с семьями в рамках программы «Точка опоры», была разработана специальная методика «Оценка уровня функционирования семьи», представленная в Приложении 1. Данная методика описывает характеристики семей по 9 критериям функционирования:

В процессе работы с семьей на каждом из занятий, специалисты оценивают уровень функционирования семьи по одному из критериев и отмечают уровень на графике в рабочей тетради «Ступени роста». По завершению работы, делается итоговая оценка и анализируется динамика изменений вместе с членами семьи.

### Оценка уровня функционирования семьи

нормальное функционирование	3																			
наличие проблем	2																			
значительные нарушения	1																			



## **Первая встреча «Знакомство с семьей»**

### ***Мишени встречи***

- Знакомство и установление контакта с семьей
- Повышение мотивации на участие в программе «Точка опоры»
- Осознание ответственности за предполагаемые результаты работы
- Заключение соглашения о сотрудничестве между командой специалистов и семьей.

### ***План встречи***

1. Знакомство с семьей. Мотивационное интервью. Техника ВУИП.
2. Заключение Соглашения в рамках программы.
3. Практические задания:
  - «Генограмма»
  - «Социокарта»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание:
  - «Фото-портрет семьи»
  - «Герб семьи»

### **1. Знакомство с семьей**

На первом этапе встречи с семьей специалистам необходимо:

- Представиться, кратко рассказав о себе и своем центре
- Дать возможность представиться членам семьи, присутствующим на встрече
- Рассказать о программе «Точка опоры».

### **Мотивационное интервью**

#### **«Применяем инструмент»:**

Как правило, в работе с семьями, находящимися в социально-опасном положении, взаимодействие с семьей строится по выявительному принципу, что довольно часто сопровождается сопротивлением семьи, отсутствием желания идти на контакт со специалистами. Установить контакт с родителями и замотивировать их на сотрудничество с центром социального обслуживания может помочь Мотивационное интервью.

Мотивационное интервью как рабочий инструмент имеет 7 этапов, каждый из которых направлен на достижение определенных целей, как для специалистов, так и для семьи.

### Структура «Мотивационного интервью»

№ п/п	Название этапа	Цель для специалистов	Цель для семьи
1.	Позиционирование	Обозначить свою профессиональную позицию, рассказать о содержании программы «Точка опоры»	Узнать, кто пришел
2.	Обозначение причины визита	Конкретизировать цель визита	Узнать, зачем пришли специалисты и чем они могут помочь
3.	Выяснение отношения родителя к ситуации	Выяснить точку зрения клиента, его отношение	Возможность проговорить свою точку зрения
4.	Обсуждение жизненной ситуации клиента	Установить доверие, углубить контакт	Возможность клиенту открыть, «показать» свои переживания, трудности, быть услышанным
5.	Обсуждение кризисной ситуации	Получить информацию о случае жестокого обращения	Возможность «излить душу», проговорить свои переживания, развести поведение и намерение
6.	Выяснение позиции родителя и обозначение своей позиции	Создать условия для проговаривания отрицательного отношения клиента; Четко обозначить свою позицию (специалиста)	Осознать имеющиеся трудности; взять ответственность на себя
7.	Заключение Соглашения с семьей	Получить согласие на работу	Осознать возможность исправить ситуацию

#### Памятка с вербальными обращениями специалистов на каждом из этапов проведения «Мотивационного интервью»

Название этапа	Примерные вопросы / фразы специалистов
	Здравствуйте, меня зовут ... Я специалист (специалист по социальной работе, психолог, социальный педагог и др.) Комплексного центра социального обслуживания населения .... города / района. Варианты позиционирования:

<p>Позиционирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мы помогаем (оказываем помощь, поддержку) родителям, которые испытывают трудности с детьми</li> <li>- Мы работаем с семьями, в которых есть дети, но иногда у них возникают вопросы или трудности, в решении которых нужна помощь специалистов</li> <li>- Мы работаем с семьями, в которых родители любят своих детей, но испытывают при этом определенные трудности</li> </ul>
<p>Обозначение причины визита</p>	<p>К нам в центр поступила информация о том, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вы пришли в детский сад в нетрезвом виде</li> <li>- Ребенка не показали врачу, и не лечили во время болезни</li> <li>- У вашего ребенка медицинским работником были зафиксированы синяки на (указать часть тела)</li> <li>- Ваших детей часто видят одних на улице без присмотра</li> <li>- Ваш сын невнимателен на уроках, часто не выполняет домашнее задание и дерется с одноклассниками</li> <li>- Ваша дочь стала пропускать уроки, ее видели в компании с курящими подростками старше ее</li> <li>- Другое</li> </ul>
<p>Выяснение отношения родителя к ситуации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я не сомневаюсь, что Вы любите своего ребенка</li> <li>- Мне важно узнать, что Вы знаете об этой ситуации и как Вы к этому относитесь/что вы об этом думаете?</li> <li>- Вам известно об этой ситуации? Что вы думаете по этому поводу?</li> </ul>
<p>Обсуждение жизненной ситуации клиента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Когда у людей возникают трудности, все ведут себя по-разному. А как это происходит у Вас?</li> <li>- Как Вы живете? Как справляетесь с этой ситуацией?</li> <li>- Кто Вас поддерживает?</li> <li>- Что стало причиной вашего развода? Как долго Вы переживали?</li> <li>- Вы приехали в незнакомый город / село и, похоже, немного растеряны. Так бывает. Как Вы справляетесь с этим?</li> <li>- Как Вы справляетесь с такими активными детьми, с хозяйством? Откуда Вы берете силы?</li> <li>- Кто вам помогает? Родственники? Какие? Соседи? Какие? Друзья? Какие? Чьи?</li> <li>- Что происходит у вас на работе? Коллеги Вам помогают?</li> <li>- Когда родитель один растит детей, то действительно может быть тяжело. Откуда Вы берете силы?</li> <li>- Приходится много работать, чтобы содержать детей. Как Вы все успеваете?</li> <li>- В жизни современного человека много времени уходит на работу, быт, многочисленные повседневные обязанности. Вам удастся находить время на общение/лично для себя?</li> <li>- Что обычно вам помогает справиться с трудностями?</li> </ul>

<p>Обсуждение жизненной ситуации клиента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В данной ситуации Вы сделали (делаете) все, что смогли. Многие в подобной ситуации испытали бы похожие чувства</li> <li>- Как вы считаете, в чем причина пропусков ребенком школы?</li> <li>- Как вы думаете, из-за чего ваш сын поссорился с одноклассником?</li> <li>- Отец вашего сына занимается его воспитанием? В чем он помогает?</li> <li>- Чем сын /дочь любит заниматься в свободное время?</li> <li>- Удастся ли Вам провести время вместе?</li> <li>- Вас тревожит, что Ваш сын дружит с дурной компанией?</li> <li>- Как влияет эта ситуация на Ваши отношения с ребенком?</li> <li>- Вас что-нибудь беспокоит в развитии ребенка? Я вижу, что Вы любите своих детей.</li> <li>- Я вижу, что Вы думаете о своих детях. Вы действительно беспокоитесь о благополучии своих детей.</li> <li>- Когда вы заметили подобное поведение дочери / сына, что Вы почувствовали?</li> <li>- Как Вы думаете, из-за чего это возникло?</li> </ul>
<p>Обсуждение кризисной ситуации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да, так действительно бывает в кризисных ситуациях. Когда становится совсем тяжело, кто-то злится на всех, кто-то плачет в подушку, кто-то срывается на детях, кто-то выпивает, кто-то уходит из дома. А как Вы справляетесь с трудностями? Как это бывает у Вас?</li> <li>- Когда это было последний раз. С чем это было связано? Расскажите – как это произошло?</li> <li>- Как наказывали? Чем? Что в этот момент чувствовали? Могли ли себя контролировать? Что помогло остановиться. Что было с Вами после этого? Как реагировали окружающие? Что в этот момент делали другие дети? Как реагировали на поведение ребенка во время наказания? Что заставило остановиться? Что было потом (плакала/злилась/успокоилась)?</li> <li>- Когда в последний раз выпивали? Из-за чего это произошло? Что чувствовали?</li> <li>- Да, действительно, в такой ситуации бывает непросто сдержаться. Что стало последней каплей для этой ситуации?</li> <li>- Изменилось ли что-то за последнее время? Стали чаще пользоваться этим способом расслабиться?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как думаете, надо ли с этим что-то делать?</li> <li>- Вы хотели бы продолжать наказывать или хочется изменить ситуацию?</li> <li>- Хотите ли вы жить так дальше?</li> <li>- Я вижу, что Ваша дочь Вам дорога, и Вы хотели таким образом ей помочь, но в данной ситуации можно поступить</li> </ul>

<p>Выяснение позиции родителя и обозначение своей позиции</p>	<p>по другому, Вы бы хотели изменить ситуацию?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вы хотели бы что-то изменить в жизни?</li> <li>- Как вы видите дальнейшую жизнь своего ребенка.</li> <li>- Я вижу, что Вы заботитесь о своей дочери (сыне) и пытаетесь поддержать ее (его), но есть и другие способы проявить свою заботу, Вы хотите узнать об этом?</li> <li>- Я так понимаю, что Вы.....? А можно бы было поступить по-другому?</li> <li>- Я тоже так считаю. Я с вами согласен, что...</li> </ul>
<p>Заключение Соглашения с семьей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чтобы я (мы) смогла Вам помочь, нам с Вами необходимо договориться о совместной работе...</li> <li>- Несомненно, Вы любите своих детей, переживаете о том, что произошло, и готовы к изменениям. А мы со своей стороны хотим поддержать Вас и помочь</li> <li>- Для нашего совместного взаимодействия предусмотрено Соглашение о сотрудничестве, которое заключают родители и...</li> <li>- Я предлагаю Вам его подписать в целях совместной работы</li> </ul>

В ситуации, когда в процессе знакомства с семьей родители или законные представители детей начинают выражать свое сопротивление, целесообразно использовать технику ВУИП.

Техника «ВУИП» представляет собой модель коммуникации, которая была разработана Г.Б. Карп для использования в бизнес среде, однако в адаптированном варианте модель можно использовать при работе с семьями.

Техника основана на позитивном творческом подходе к проблеме преодоления сопротивления, который опирается на два базовых допущения:

1. Сопротивление имеет место быть. Люди всегда осознанно или неосознанно противятся тому, что, по их мнению, не отвечает их интересам.
2. Сопротивление достойно признания. Преодолевать его следует в уважительной манере.

Если проблема преодоления сопротивления решается с учетом этих двух допущений, она может быть решена в позитивном ключе и стать одним из факторов, которые содействуют улучшению отношений.

Для того, чтобы позитивный подход «сработал», должно быть соблюдено еще одно условие: специалист должен четко знать, чего он хочет от семьи. Если его требования выражены в виде реальных сроков, определенных результатов, возможных выгод, конкретных действий, которые должен осуществить клиент, и т.п., то высока вероятность того, что клиент сделает то, что от него требуется. Даже если клиент не во всем пойдет навстречу специалистам, он будет меньше сопротивляться.

Техника предусматривает наличие четырех этапов в развитии отношений между специалистом и клиентом:

1. Выявление. Это можно сделать двумя способами: делать так, чтобы сопротивление выразилось как можно более «безопасно». Специалист должен продемонстрировать, что он хочет услышать о чувствах клиента и о тех вопросах, разговор о которых может вызвать сопротивление. Можно сказать: «Вы выглядите усталым и сердитым, расскажите мне почему». Как только клиент поймет, что вы не собираетесь на него ни нападать, ни обвинять в чем-либо, у вас появится шанс дойти до настоящей причины сопротивления. Пусть клиент выскажет все.

2. Уважение к сопротивлению. Данный этап включает себя следующие аспекты: Слушать. Когда человек открыто высказывает причины, по которым он не хочет сотрудничать с социальными службами, специалист получает возможность собрать массу важнейшей информации о том, как обеспечить решение стоящих перед ним задач, и о трудностях, которые его ожидают на этом пути. Кроме того, это позволяет куратору больше узнать о том, с кем он имеет дело. Любая попытка «отмахнуться» от того, что говорит клиент, не только закрывает доступ к информации, но и заставляет клиента думать, что его мнением никто не интересуется, и что, соответственно, никого не волнует, что с ним произойдет. На этом этапе крайне важно, чтобы куратор не настаивал на своей первоначальной позиции, не пытался что-то объяснить клиенту или доказать ему, что он не прав. Надо только внимательно слушать; Признать факт наличия сопротивления. Специалист должен признавать, что клиенту не нравится происходящее, но не соглашаться с тем, что клиент в чем-то прав; Еще раз подчеркнуть, что клиент вправе сопротивляться. Специалисту следует помнить о том, что клиенту, возможно, раньше никогда не приходилось высказывать недовольство происходящим, не опасаясь за последствия. Периодически подчеркивая, что сопротивление имеет свою ценность, что клиенту ничего не угрожает и его понимают, специалист создает позитивную атмосферу общения.

3. Исследование сопротивления. На этом этапе необходимо сделать следующее: Проведите черту различия между «частным» и «общим» сопротивлением. «Частное» сопротивление относится к конкретным требованиям, предъявленным клиенту; «общее» сопротивление с этими требованиями никак не соотносится. Причинами «общего» сопротивления обычно являются следующие: нежелание признавать над собой чью-то власть, старые обиды, потребность во внимании со стороны окружающих и отсутствие четкого осознания своих собственных желаний. Специалист должен уметь отличать «частное» сопротивление от «общего». Если у него

возникают с этим трудности, он может просто спросить у клиента: «Что вас не устраивает?» В одних случаях клиент может дать четкий ответ, в других – нет. Если «общее» сопротивление со стороны клиента не становится препятствием на пути дальнейшей работы, лучше «разобраться» с ним позже; Проанализируйте природу сопротивления. После того, как специалист выявил и признал факт наличия сопротивления со стороны клиента и установил, что оно носит «частный» характер, а клиент понял, что ему ничего не угрожает, специалист может помочь клиенту перейти от отрицания к утверждению, задав ему вопрос: «Чего вы хотите?» Отвечая на этот вопрос, клиент, сам того не подозревая, начинает оказывать специалисту содействие в решении проблемы. Скорее всего, клиент предложит альтернативные способы выполнения поставленных перед ним требований, что позволит специалисту обеспечить достижение стоящих перед ним целей, а клиенту – «сохранить лицо». На этом этапе следует перейти к переговорам, памятуя о том, что для того, чтобы на постоянной основе снизить уровень сопротивления со стороны клиента, нужно, чтобы для него что-то изменилось к лучшему. По результатам анализа природы сопротивления необходимо договориться с клиентом о том, что следует делать дальше.

4. Перепроверка. Перед завершением встречи необходимо еще раз «замерить» уровень сопротивления и проверить, одинаково ли специалист и клиент понимают достигнутые ими договоренности. Это позволяет подвести итоги встречи и не дает клиенту «забыть» о взятых им на себя обязательствах. Если затем проводится повторная встреча, подобная проверка послужит хорошей отправной точкой, одновременно сняв необходимость еще раз решать проблему сопротивления со стороны клиента.

**Памятка с основными вопросами, которые специалисты могут задавать клиенту на каждом этапе**

<b>Этап</b>	<b>Примерные вопросы / фразы специалистов</b>
Выявление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вас что-то беспокоит (волнует, тревожит)? Почему?</li> <li>- Вам неприятен этот вопрос? Вам неприятно говорить на эту тему? Скажите почему?</li> <li>- Похоже, Вас это расстроило? Можно узнать почему?</li> <li>- Вы раздражены? Скажите почему?</li> <li>- Мне кажется, Вам неприятно говорить на эту тему? Почему?</li> <li>- Вас что-то задевает в моих словах? Можно узнать почему?</li> <li>- Наш визит доставил вам неудобства? Расскажите почему?</li> <li>- Мне кажется, что вы расстроены нашим визитом? Почему?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я вижу, вы расстроены. Можно узнать почему?</li> <li>- Я вижу, вас волнует этот вопрос? Скажите почему?</li> <li>- Похоже, Вам тяжело об этом говорить. Расскажите почему?</li> <li>- Вы обеспокоены этой ситуацией? Можно узнать почему?</li> <li>- Мне кажется, вам неприятен этот разговор? Почему?</li> <li>- Я вижу, что вы переживаете, и хочу, чтоб вы поделились со мной.</li> <li>- Мне кажется, что вас что-то задело? Скажите почему?</li> <li>- Вас сильно задело слово «проблема»? Скажите почему?</li> <li>- Похоже мои коллеги вам надоели, скажите, как? (помочь выговориться). Что чувствуете?</li> </ul>
<p>Уважение к сопротивлению</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В данной ситуации (в данный момент) вы сделали (делаете) все, что смогли.</li> <li>- Вы сделали много шагов, чтобы изменить эту ситуацию.</li> <li>- Любой на вашем месте/в подобной ситуации чувствовал бы то же самое.</li> <li>- Да, не простое решение.</li> <li>- Дети на самом деле забирают много сил.</li> <li>- Да, действительно, это может вызывать раздражение.</li> <li>- Сейчас на родителях много всего лежит.</li> <li>- Да, действительно, это непросто.</li> <li>- Да, действительно, это может быть неприятно.</li> <li>- В этой ситуации вы сделали все, что могли.</li> <li>- Да, действительно, многим бы не понравилось, если бы к ним ходили социальные службы.</li> <li>- Да, во многих семьях такое происходит, а как у вас?</li> <li>- Моя работа научила, что во всех семьях родители заботятся о своих детях и делают все ради них.</li> <li>- Иногда так случается. Так бывает.</li> <li>- Бывает такая ситуация. Вы сделали, что могли</li> <li>- Да, это действительно может быть неприятно.</li> <li>- Я вижу ваши переживания, вижу, как вы любите своих детей.</li> <li>- Мы знаем, что вы любите своих детей.</li> <li>- В данный момент вы сделали так, как смогли это сделать</li> <li>- Я вижу, что вам непросто и вы много сил тратите на семью.</li> </ul> <p><u>Не стоит говорить:</u> «Да, вы правы», «Не беспокойтесь», «Вы не волнуйтесь»</p>



Исследование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вам удобнее поговорить в своей квартире или на территории нашего Центра?</li> <li>- Где мы можем поговорить? В комнате или на кухне?</li> <li>- Вам удобно говорить при детях (при посторонних)? Когда мы можем поговорить?</li> <li>- Вам удобнее поговорить об этом здесь или может быть мы пройдем на кухню?</li> <li>- Я застала Вас на пороге? Может, мы встретимся завтра?</li> <li>- Вам удобно поговорить сейчас или встретимся завтра в ...</li> <li>- Вам всегда трудно или в каких-то ситуациях?</li> <li>- Вы вообще не хотите взаимодействовать со специалистами или только сегодня?</li> <li>- Вам все специалисты надоели? А кто именно? Почему?</li> <li>- Сейчас Вам тяжело об этом говорить, когда Вам будет удобно со мной встретиться?</li> <li>- Вы хотели бы поговорить сейчас, или я могла / мог бы зайти позже? Вы вообще не хотите разговаривать или только сейчас? Сейчас не подходящее время для разговора?</li> <li>- Вы вообще не хотите разговаривать со специалистом нашей службы или только сейчас?</li> <li>- Вы вообще не хотите разговаривать или только со мной?</li> </ul>
Перепроверка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно ли я Вас поняла, Вы готовы сотрудничать с нами?</li> <li>- Если я Вас правильно поняла, сейчас у Вас нет времени на разговор со мной, и мы встретимся в следующий понедельник в это время.</li> <li>- Т.е., для того, чтобы ребёнок рос в родной семье, Вам нужно</li> <li>- Таким образом, главное сейчас – это...</li> <li>- Тогда встречаемся с Вами во вторник и обсуждаем вопрос</li> <li>- Я правильно понял, что вам сейчас неудобно разговаривать?</li> <li>- Я правильно понимаю, что вас смутил мой тон, а так вы готовы разговаривать?</li> <li>- Я правильно понимаю, что вас смутил мой внезапный визит, а так вы готовы разговаривать?</li> <li>- Мы договорились о том, что... Мне бы хотелось уточнить?</li> <li>- Мы можем поговорить в другой комнате, я не буду обращать внимание на беспорядок.</li> <li>- Я правильно вас поняла, что вы не против, и мы можем поговорить об этом сегодня?</li> </ul>

## 2. Заключение Соглашения

Итогом первоначального этапа работы с семьей, должно стать подписания Соглашения в рамках программы «Точка опоры» между специалистами и семьей. Данный документ подписывается с целью повышения ответственности семьи за результаты работы по программе. Текст Соглашения представлен также в рабочей тетради «Ступени опоры», где необходимо его заполнить и поставить подписи.

### СОГЛАШЕНИЕ в рамках реализации программы «Точка опоры»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

КГБУСО «\_\_\_\_\_»,  
именуемый в дальнейшем «Центр», в лице специалистов \_\_\_\_\_,  
с одной стороны, и «Семья \_\_\_\_\_», именуемая в  
дальнейшем «Семья», с другой стороны, совместно именуемые в дальнейшем  
Стороны, заключили настоящее Соглашение о нижеследующем:

Центр предоставляет, а Семья получает социально-психологическую помощь в соответствии с содержанием программы «Точка опоры».

Сроки и периодичность предоставления социально-психологической помощи. Программа включает 10 встреч. Встречи проводятся в помещении Центра или по месту жительства семьи один раз в неделю, продолжительность встречи составляет 80-90 минут.

Условия предоставления помощи:

- присутствие на встречах обоих родителей, подростки, дети и другие взрослые члены семьи приглашаются исходя из тематики встреч;
- активное участие в выполнении практических упражнений и домашних заданий.

Центр:

\_\_\_\_\_/ подпись  
подпись  
\_\_\_\_\_/ подпись  
подпись

Семья:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



### 3. Практические задания

После заключения Соглашения можно перейти к исследованию семьи. На первой встрече, когда контакт с семьей еще только устанавливается, предлагается выполнить 2 диагностические методики.

#### Генограмма

Генограмма – это графическая запись информации о семье, классически в трех поколениях. С помощью генограммы можно узнать семейную историю и правильно ее записать.

##### Процедура построения генограммы:

1. Для построения генограммы необходимо условно разделить бланк в рабочей тетради «Ступени опоры» на три части или иерархических уровня – верхний, средний и нижний. В верхнем уровне будут располагаться символы, обозначающие старшее поколение семьи, то есть бабушек и дедушек (если прадеды и прабабушки, то добавляется еще один уровень). В среднем уровне располагаются символы, обозначающие родителей, которые, чаще всего, являются людьми, ищущими помощи (среднее поколение семьи). В нижней части располагаются символы, обозначающие – детей (младшее поколение семьи).

2. Удобнее начинать построение генограммы со среднего уровня, т.е. с нанесения символа, обозначающего того человека, с которым осуществляется непосредственная работа (для наглядности, этот символ рекомендуется выделить, например, ярче обвести контур символа).

3. Беседа обычно начинается с уточнения семейного положения клиента и изображения его собственной супружеской семьи. Специалист записывает услышанное при помощи символов и линий, попутно поясняет клиенту, что они означают и проверяет правильность понимания сообщенной ему информации.

4. При уточнении состава расширенной семьи необходимо узнать о братьях и сестрах, об эмоциональной атмосфере в их семьях, о том, какие отношения между всеми членами семьи в рассматриваемое время. Уточняются их имена, возраст, степень родства, особенности эмоциональных и социальных связей. При описании важное значение имеют возраст, даты рождений, порядок рождения, даты смерти, качественная оценка взаимоотношений. Данные о здоровье, образовании и профессиональной карьере каждого также могут быть собраны во время построения генограммы.

Важно: к генограмме можно возвращаться на всем протяжении работы с семьей, дополняя ее, если появляется новая информация о семье.

### Дополнительный материал к методике «Генограмма семьи».

Генограмма семьи – своего рода родословное древо, но с несколько иной системой записей и иными целями. Генограмма позволяет исследовать отношения внутри семьи. Отметив на схеме распределение ролей в семье из поколения в поколение (кто глава семьи, кто добытчик средств к существованию, кто распоряжается бюджетом, кто иждивенец), профессиональные предпочтения, умение-неумение делать карьеру, особенности темпераментов членов рода, или фобии, склонность к депрессиям, способы общения, взаимные симпатии или антипатии. Хороший материал для изучения и введения в генограмму – семейные традиции.

Анализ генограммы сам собой поможет выявить критические узлы и наметить пути к улучшению проблемных ситуаций, если они имеются.

Работа может быть проведена в любое время после начала регулярных встреч с семьей и представляет собой рутинный метод сбора информации о семье для лучшего понимания проблемы и поиска пути ее решения. Она, как правило, проводится в присутствии всех членов семьи, способных слушать и воспринимать информацию, в том числе и детей.

Генограмма содержит в себе громадное количество информации, представленной в схематическом виде на небольшом пространстве, что позволяет охватить всю семейную историю единым взглядом. В процессе работы на основе данной техники, члены семьи получают возможность самоидентификации, узнают о том, что действительно происходит в их семье, о своих исторических корнях и о том, как эти корни влияют на современное состояние отношений в семье. Работая с генограммой, можно помочь семье разрушить эмоциональные разрывы, дисфункциональные треугольники и альянсы, снизить тревожность, т.е. произвести позитивные изменения в семейной системе.


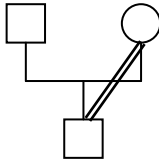

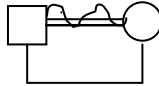
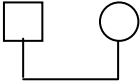
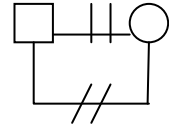
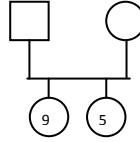
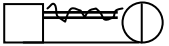
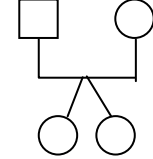
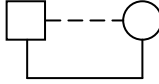


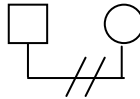

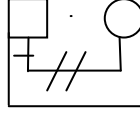
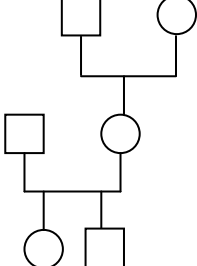
Симбиотические отношения – это очень близкие отношения с выраженной эмоциональной зависимостью людей друг от друга. При увеличении межличностной дистанции у этих людей растет тревога. Дети-симбиотики с трудом переносят даже кратковременную разлуку с близким взрослым. Симптоматическое поведение в этих случаях возникает тогда, когда возникает любая угроза разрушения близости.

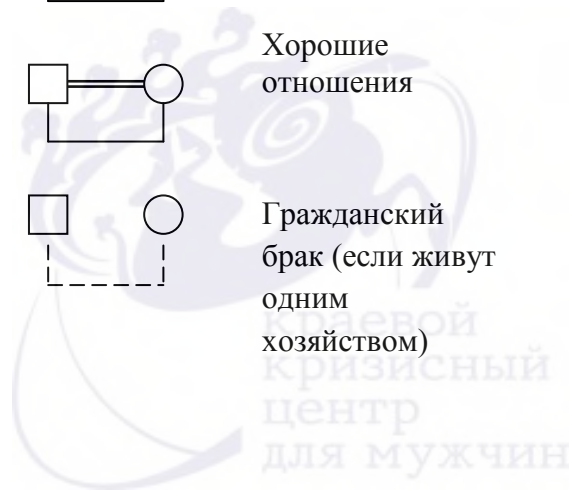
В генограмме на полях указываются имена, даты рождения и смертей, а также важные события в жизни семьи (переезды, решительные изменения образ жизни, насильственные смерти, аресты, какое-то хроническое заболевание, которое потом резко меняет жизнь). Если какой-то член семьи является родоначальником семейной легенды – это важно. Если пол ваших

дальних предков или родственников известен – хорошо, если нет – рисуются только палочки в соответствующем количестве.

Сколько людей включается в генограмму – тоже диагностический признак. Захотелось включить много людей, значит, этому есть причины.

Семейная история дает возможность узнать определенные стереотипы и особенности, которые повторяются из поколения в поколение. Есть определенные закономерности, которые почти всегда воспроизводятся. Например, уровень дифференциации. Это понятие было введено Мюрреем Боуэном и означает оно степень эмоциональной независимости и самодостаточности людей, составляющих семью. Чем более высок уровень дифференцированности, тем более функциональна семья.

Обозначения в генограмме		Обозначения в генограмме	
	Мужчина		Симбиотические отношения
	Женщина		Конфликтные отношения
	Брак		Эмоциональный разрыв
	Старшие дети – левее, младшие – правее		Амбивалентные отношения
	Близнецы		Дистантные отношения
	Умершие		Хорошие отношения
	Развод		Гражданский брак (если живут одним хозяйством)
	Брак после предыдущего развода		
	Поколения		



Дистантные отношения – это когда люди говорят друг другу «здравствуйте – до свидания», а все остальное они говорят другим людям.

Эмоциональный разрыв – люди не общаются друг с другом после того, как у них был период конфликтов.

Конфликтные отношения – отношения сохраняются, но сопровождаются конфликтами и короткими периодами перемирий.

Амбивалентные отношения – люди испытывают друг к другу сильные противоречивые чувства: любовь и ненависть в одно и то же время, гнев и вину, стыд и ярость. Как правило, такие отношения сопровождаются периодами конфликтов и периодами близких отношений.

### **Социокарта (экокарта)**

#### «Применяем инструмент»

Поскольку семьи, находящиеся в социально-опасном положении часто не имеют достаточных личностных ресурсов, чтобы преодолеть сложившуюся ситуацию, при организации реабилитационной работы с такими семьями важно опираться на социальные ресурсы. Для исследования ресурсов ближайшего социального окружения целесообразно использовать такую методику как социокарта.

Социокарта семьи (экокарта) – техника, предложенная Аттеновом и Хартманом. Ее цель – схематически изобразить семью и изучить ее потребности, а также взаимосвязи с другими семьями, социальными организациями и институтами. Картина социальных коммуникаций, связи, напряженность, поддержка, множество других проявлений метасемейных взаимоотношений могут быть наглядно представлены на основе этой методики. Кроме того, она позволяет выявить эмоциональные, информационные и материальные ресурсы семьи. На социокарте должны быть зафиксированы установленным образом (см. условные обозначения) возможные поддерживающие ресурсы и характер взаимодействия с ними семьи.

Социокарта является необходимой составной частью стратегии координации комплексной помощи семье, ориентированной на расширенную семью и метасемейные взаимоотношения, она позволяет включить в реабилитационный процесс максимальное количество индивидов и возможностей. Для составления социокарты следует выяснить, есть ли в окружении клиентов люди (родственники, соседи, коллеги по работе, друзья), которые в действительности могли бы помочь в решении семейных проблем, но семья к ним по ряду причин не обращалась? Это же касается профессионалов, помогающих семье, – учителей, социальных работников,

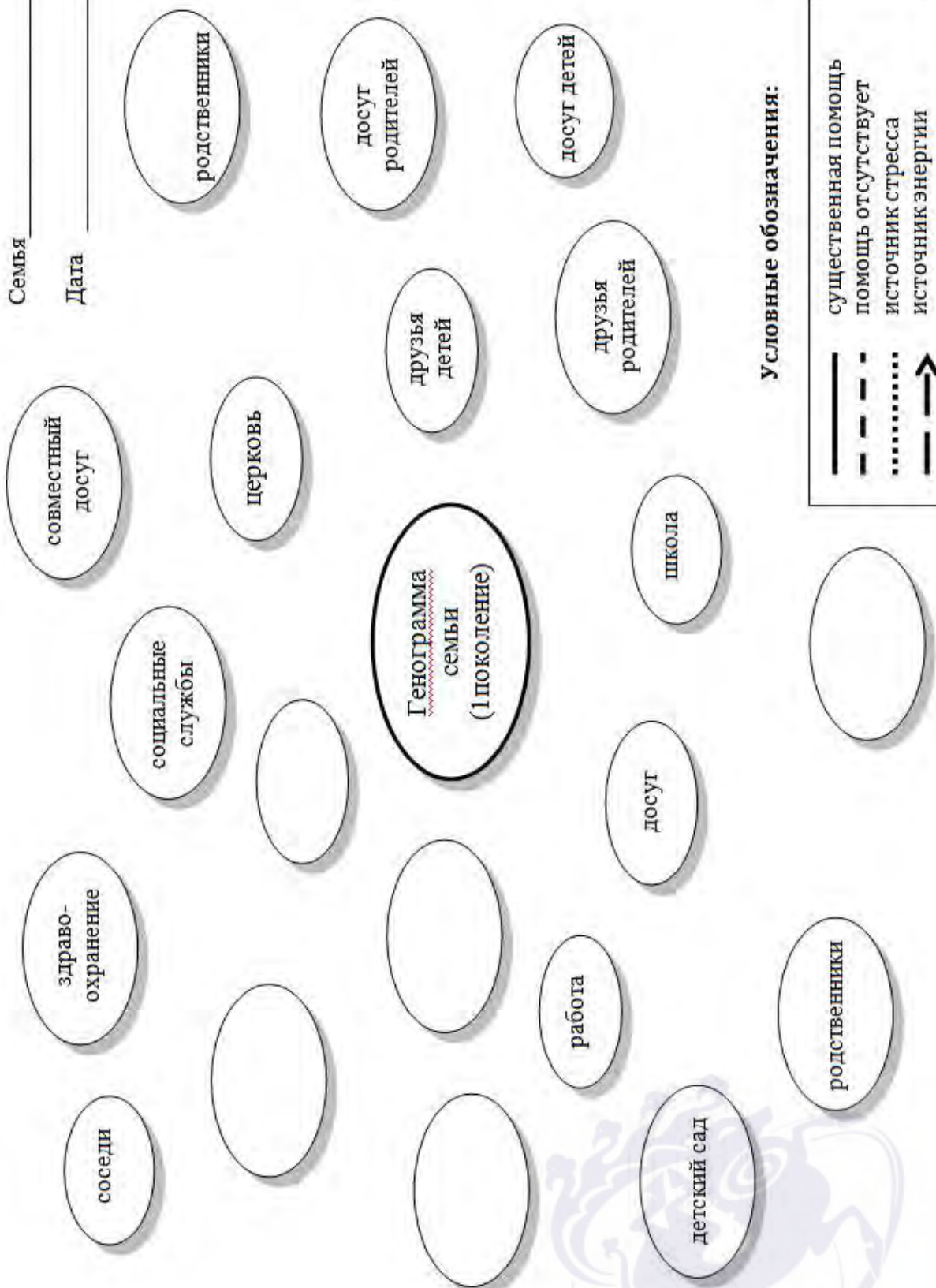
врачей и т.д. – они обычно ссылаются друг на друга, но никогда не встречаются. Каждая социальная система или индивид, взаимодействующие с семьей, склонны подталкивать ее в удобном и привычном для них направлении, и это часто является причиной напряженности и семейных конфликтов.

При составлении карты взаимоотношений семьи с внешним миром определяются люди, эмоционально значимые для клиентов, включая и тех, кого сейчас нет рядом с ними. Благодаря описательной природе методики и той беседы, которая может быть проведена на ее основе, специалисту становится ясна степень эмоциональной близости между членами семьи, становится понятным список «значимых других», проясняется характер внешних связей и отношений. Более понятной становится внешняя граница семейной системы и правила регулирования ее проницаемости, ключевые фигуры взаимодействия внутри семьи и влияния на нее извне. Также могут быть изучены взаимоотношения между членами семьи, даже если это вызывает у клиентов эмоциональные трудности

Полученная информация в ходе беседы затем заносится в карту. Взаимоотношения между людьми изображаются с точки зрения их значимости и близости, с точки зрения характера связей и отношений. Между одними и теми же субъектами отношений могут быть связи разного характера. Отмечаются позитивные и негативные установки с позиции идентифицированного клиента (того члена семьи, который называется в качестве источника проблем). Когда возникает подозрение на какие-нибудь специфические поведенческие образцы в отношениях между центральными фигурами, проводится специальное изучение связей между группами и кластерами. При этом легко выявляются индивиды, находящиеся в изоляции, а также всевозможные альянсы.

Так, мама может рассматривать друзей ребенка как источник стресса, конфликтов и «дурного влияния», но для ребенка его дворовая компания - источник энергии и принятия, и его восприятие этого субъекта взаимодействия будет иным. Прояснить это возможно задав следующий вопрос «А как вы считаете, что значит для вашего ребенка быть в этой компании?». Или например, бабушка может быть эмоциональной поддержкой для детей и источником материальной помощи для семьи, но для мамы, которую она постоянно упрекает как плохую мать, связь с бабушкой - источник стресса. Выявить это можно задавая следующие вопросы: «Что чувствуют дети при посещении бабушки? Что чувствуете вы? Что для вас наиболее важно в этих отношениях?».

Семья \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_





Собственно процесс составления социокарты семьи основывается на символах и техниках, привычных для генограммы и социограммы. Само участие в ее составлении семьи и изучение получившейся диаграммы стимулирует обсуждение того, какие ресурсы имеются у данной семьи для улучшения ее функционирования, каковы здесь источники напряжения и конфликтов. Это, прежде всего, важно для закрытых семей, которые «варятся в собственном соку» и не могут использовать уже существующие у них ресурсы для улучшения положения. Социокарта особенно полезна для семей, имеющих не одну, а несколько проблем, так называемых «мультипроблемных» семей.

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. Для этого важно задать следующие вопросы:

- Что было важным для вас (каждого из членов семьи) на сегодняшней встрече?
- Что Вы сегодня смогли понять о себе и своей семье?
- Что хотелось бы обсудить на следующей встрече?

#### **5. Домашнее задание**

На первой встрече, нужно оценить потенциал и ресурсы семьи, и, исходя из этого, предложить одно из возможных домашних заданий:

- Подготовить на следующее занятие фотографии, характеризующие, описывающие семью, интересы членов семьи, значимые события, традиции, праздники, предметы их гордости, достижения и т.д.
- Нарисовать, сделать коллаж или аппликацию на тему «Герб семьи», отражающий их семейные ценности, принципы, традиции, законы, интересы и особенности.



## Вторая встреча «Личностные особенности»

### *Мишени встречи*

- Развитие навыков рефлексии и самоконтроля,
- Исследование особенностей личностной идентичности,
- Повышение адекватной самооценки,
- Принятие ответственности за собственные поступки и действия детей.

### *План встречи*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
  - Упражнение «Кто я? Какой Я?»
  - Исследование самооценки методике Дембо-Рубинштейн
  - Проективное исследование личности «ЕОФ»
  - Проективная методика «Мои праздники».
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: «О семье – предметно», «Список лучших качеств»

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Что нового в вашей семье произошло со времени предыдущего занятия?
- Как проходило выполнение домашнего задания? Какие чувства и эмоции и мысли вызвало?
- Расскажите, что у вас получилось? Почему получилось именно так?
- Что вам удалось понять, осознать, прояснить про свою семью и себя?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Хорошо ли Вы знаете себя и членов своей семьи?
- За что Вы себя любите? Что цените в себе больше всего?
- А что бы Вам хотелось изменить в себе?
- Что необходимо для того, чтобы эти изменения стали реальностью?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. В рабочей тетради «Ступени опоры» представлены методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### 3. Практические задания

#### Тест «Кто Я?»

Тест «Кто Я?» разработан М.Кун и Т.Макпартленд, представлен в модификации Т.В.Румянцевой.

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

#### Инструкция к тесту:

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко Вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-» – знак «минус» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов
- сколько ответов каждого знака».

### Интерпретация результатов теста

Как анализировать самооценку идентичности?

#### 1. Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

К людям эмоционально-полярного типа относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к уравновешенному типу. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к сомневающемуся типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней

неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

## 2. Как проявляются особенности половой идентичности?

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются: во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность; во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано: напрямую, косвенно, отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное
- отчужденное
- эмоционально-положительное
- эмоционально-отрицательное

### **Формы прямого обозначения пола**

<b>Обозначение</b>	<b>Примеры</b>	<b>Интерпретация</b>
Нейтральное	Мужчина женщина	Рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	Человек мужского пола Особь женского пола	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности
Эмоционально-положительное	Привлекательная девушка Веселый парень Роковая женщина	Признак принятия своей привлекательности

Эмоционально-отрицательное	Обычный парень Некрасивая девушка	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие
----------------------------	--------------------------------------	--

Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются важной и принимаемой внутренне темой самоосознания.

Косвенное обозначение пола – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

#### Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения	Примеры обозначения идентичности	
	мужской	женский
Социальные роли	друг, приятель, муж, брат, сын, отец, студент	подруга, приятельница, жена, сестра, дочь, студентка
Через окончания	добрый, умеющий делать, я пошел	добрая, умеющая делать, я пошла

Наличие косвенного обозначения пола говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть:

- широким (если включает в себя несколько половых ролей)
- узким (если включает в себя только одну-две роли).

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек, который...». Причины этого могут быть следующими:

- отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний)
- избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола)
- несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом: в самом начале списка, в середине, в конце.

Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

### 3. Как проявляется рефлексия при выполнении методики?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

### 4. Как анализировать временной аспект идентичности?

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к

прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании показателей перспективной идентичности (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим.

Преобладание в самоописании глагольных форм, описывающих действия или переживания в прошедшем времени, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании глагольных форм будущего времени говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком.

Так, одним из основных признаков психологической готовности к браку является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д.

Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях



никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

##### 5. Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей.

Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под личностной идентичностью понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, социальная идентичность же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы – другие» и низкий уровень определенности схемы «я – мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я – другие» и низким уровнем определенности схемы «мы – другие».

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

#### 6. Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

- семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли)
- работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли)
- учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться)
- досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы)
- сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения)
- отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько представлена сфера, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Несоответствие темы запроса той сфере, которая представлена более выпукло и проблемно в самоописании, говорит о недостаточно глубоком самопонимании у клиента или о том, что клиент не сразу решил рассказать о том, что его действительно волнует.

#### 7. Что дает анализ физической идентичности?

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по

физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

#### 8. Что дает анализ деятельной идентичности?

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

#### 9. Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

##### Существительные:

- Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве
- Недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

##### Прилагательные:

- Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека
- Недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

##### Глаголы:

- Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека
- Недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Под валентностью идентичности понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные виды валентности идентичности:

- негативная – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»)
- нейтральная – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т. д.)
- позитивная – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»)
- завышенная – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие позитивной валентности может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценивания клиента.

Можно условно найти соответствие между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности, которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной

оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие расхождений между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый» оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

### Соответствие видов валентности и самооценки

Виды валентности идентичности	Виды самооценки идентичности
Негативная	Неадекватно-заниженная
Нейтральная	Неустойчивая
Позитивная	Адекватная
Завышенная	Неадекватно-завышенная

#### 10. Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации.

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контролировании себя.

### Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

#### 1. «Социальное Я» включает 7 показателей:

- прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина)
- сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка)

- учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист)
- семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных)
- этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.)
- мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий)
- групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

2. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

- дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей)
- общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей)

3. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

- описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед)
- оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги)
- отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

4. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный)
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии)
- пристрастия в еде, вредные привычки.

5. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

- занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии)
- самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

б. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

- профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем)
- семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
- групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом)
- коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением
- материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру)
- физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным)
- деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык)
- персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным)
- оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

7. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

- персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевым»)
- глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. Проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос)

2. Ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

## «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан

### Инструкция:

«Вам необходимо оценить свои личностные качества. Уровень развития качества условно изображен вертикальной линией, нижняя точка, которой символизирует самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее.

Вам предлагаются семь таких линий: здоровье; ум и способности; характер, авторитет среди знакомых, умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

здоровье      ум, способности      характер      авторитет у сверстников      умение многое делать своими руками      внешность      уверенность в себе

### Обработка и интерпретация результатов:

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал необходимо определить:

- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы «0» до знака «X»
- высоту самооценки – от «0» до знака «←».



Значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «X» до знака «→», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Далее необходимо рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

#### Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

#### Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

#### Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что испытуемый ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не

служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему испытуемый стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

### **Проективное исследование личности «ЕОФ»**

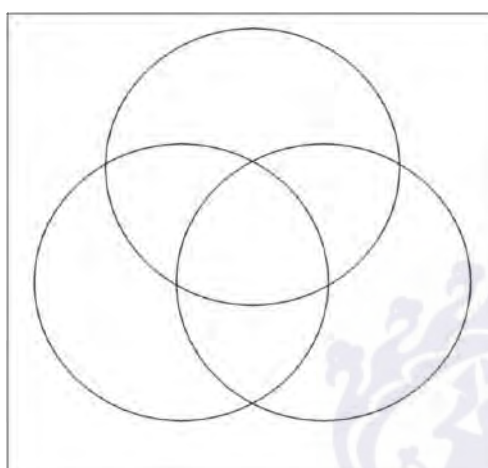
Данная проективная методика в оригинале (Тест Expilator – эксплуататор, Operarius – трудяга, Furcifer – бездельник (лат.)) адаптирована авторами специально для целевой группы программы «Точка опоры». Методика предназначена для оценки видения человеком своего места в обществе, в системе разделения труда: склонен ли человек организовывать других, трудиться самостоятельно или пользоваться результатами труда других людей.

В процессе диагностики происходит отнесение испытуемого к одному из восьми типов по «Я-реальное» и (тоже по одному из восьми типов) по «Я-идеальное».

Методика является проективной, по характеру тестового задания сложно догадаться о предназначении теста. Однако нежелание испытуемого отвечать искренне может достаточно негативно сказаться на результате.

#### Порядок проведения

Перед испытуемым кладется карточка. При подготовке карточек следует учесть, что по краям карточки обязательно должна хорошо просматриваться линия квадрата.



#### Инструкция:

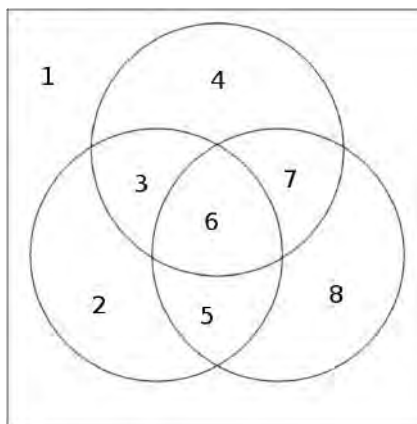
«Перед вами карточка, на которой изображены линии. Эти линии делят карточку на несколько областей. Представьте, что эта карточка символизирует общество, в котором Вы живете. Представьте себя,

какой/какая Вы сейчас есть. Куда бы Вам хотелось поставить точку, обозначающую Вас? В какую область? Поставьте точку и подпишите ее буквой «А».

Теперь представьте себя не таковым, каковым сейчас являетесь, а тем, кем желали бы быть (сейчас или немного погодя). Куда бы Вам хотелось поставить точку, обозначающую Вас - желаемого? В какую область? Поставьте точку и надпишите ее буквой «Б».

#### Обработка результатов

Всего рисунок состоит из восьми областей:



Каждая область соответствует одному из типов.

1. Маргинал. Человек не ощущает себя полноценным членом общества. Общественная жизнь протекает «где-то в стороне», связи с другими людьми зыбкие и неустойчивые. В экономической жизни участвует слабо, далек от вопросов распределения жизненных благ. Если вынужден ходить на работу, то смотрит на нее как на кинофильм, где что-то происходит но лично его почти не касается. Часто грезит.

2. Бездельник. В отличие от маргинала ощущает себя полноценным членом общества, но оказывать хоть какую-то пользу обществу тоже не собирается. Интересуется (иногда слишком активно) общественной жизнью, его заботит чужое мнение о себе. Любит брать значительно больше, чем давать. С удовольствием принимает подарки и прочую благотворительность. Уверен в том, что общество слишком мало о нем заботится. Его занимают вопросы «социальной справедливости».

3. Ленивый начальник. В отличие от бездельника сильнее озабочен вопросами своего материального благополучия. Иногда склонен к предпринимательской деятельности. В этой деятельности однако предпочитает сам делать по минимуму, стремится все вопросы свалить на наемных работников. Чаще предпочитает работать в какой-нибудь организации менеджером среднего звена, чтобы за него работали другие, а самому ни за что не отвечать.

4. Эксплуататор. В центре жизненной стратегии – стремиться к богатству. Главное средство видит в том, чтобы на него работало как можно больше работников (и наиболее профессиональных) и чтобы платить им как можно меньше. Не ленив, но и не очень трудолюбив. В том, что ему самому приходится что-то делать, видит свою личную недоработку.

5. Работник. Не очень любит работать, но свыкся уже с мыслью, что без работы никак нельзя. Обычно низкая самооценка. Признает, что большие богатства ему не светят, разве что сильно повезет... Может работать, конечно, и руководителем, но руководитель из него тоже весьма серый.

6. Гармоничная личность. Любит, когда вокруг него бурлит жизнь. Любит оказывать влияние на это бурление. Открыт изменениям, стремится найти интересную и выгодную для себя нишу в жизни. Одинаково любит и действовать, и наблюдать. Любит и давать обществу, и брать от него. Обычно из таких людей получаются и хорошие руководители, и хорошие специалисты.

7. Бизнесмен. Больше любит действовать, чем наблюдать. Заботится о своем имидже активного, деятельного человека, у которого каждая секунда на счету. Обычно самолюбив, верит в то, что от уровня самоуважения зависит то, насколько его уважают окружающие. Постоянно ищет способы повысить личную эффективность. Слабые места - так зарабатывается, что начинаются проблемы со здоровьем; не хватает времени спокойно все обдумать и «разложить по полочкам». Хорош в качестве руководителя среднего звена, хотя может не хватать рациональности.

8. Трудыга. Любит работать. Любит давать обществу больше, чем получать, но при этом ратует за такое положение вещей, чтобы каждый получал по труду, а не потребностям. Прекрасный специалист в своем деле, часто – очень узкий. Работая руководителем, может делать за подчиненных их работу. Отношения с другими людьми строятся вокруг профессиональных вопросов или хобби.

Возможно, что испытуемый поставит точку (точки) не в отдельной области, а на линии или даже на пересечении линий. Испытуемый также может поставить точку (точки) на самом краю карточки. Оба эти случая могут свидетельствовать или об уходе от обследования, или о нахождении человека в трансном (переходном) состоянии, вызванном сложной жизненной ситуацией или употреблением наркотических веществ.

Сравнение результатов «Я-реального» и «Я-идеального» имеет дополнительную диагностическую ценность. Вектор АБ характеризует потребность человека в самосовершенствовании: что эта потребность есть и в каком изменении заключается.

Также, информативным может быть анализ количественного показателя – длины вектора АБ в миллиметрах, что может характеризовать величину разрыва между реальностью и уровнем притязаний испытуемого.

#### Методический комментарий:

Результаты проективной методики можно использовать как средство для беседы с членами семьи на тему соответствия Я-реального и Я-идеального, развития рефлексии и самоанализа.

### **Проективная методика «Мои праздники»**

Методика предназначена для диагностики эмоциональной направленности личности, ее ценностной сферы. Под эмоциональной направленностью личностью здесь подразумевается некоторая совокупность сфер, в которых человек испытывает наиболее сильные положительные эмоции, к которым он проявляет интерес и склонен проявлять систематическую активность, конечной целью которой является получение положительных эмоций.

Методика носит проективный характер, поэтому следует достаточно осторожно производить интерпретацию ответов испытуемых. Желательно использовать методику вместе с другими, направленными на изучение эмоциональной направленности и ценностной сферы личности.

На ответы испытуемого довольно большое значение оказывает его психическое состояние. Поэтому желательно проводить диагностику в достаточно спокойной обстановке. Однако состояние вялости, расслабленности испытуемого тоже может отрицательно сказаться на качестве ответов.

Методику можно проводить как индивидуально, так и в группе, в том числе семейной группе.

Если методику выполняют несколько членов семьи, то важно чтобы вначале они работали самостоятельно, а затем имели возможность познакомиться с вариантами ответов друг друга. Возможно также составить общий список праздников семьи, который устраивал бы каждого ее члена.

#### Инструкция:

«Сейчас Вам предстоит немного творческой работы. Представьте, что из календаря исчезли все праздники. Вам поставили задачу придумать двенадцать новых праздников, на каждый месяц по одному. Название и суть каждого праздника должны быть совершенно новыми. Нельзя придумывать праздники «Новый год» или же «Новехонький год». Не должно быть праздников, называющихся одной лишь датой: «8 марта» или же «День 31 декабря». Праздники должны быть совершенно новыми, такими, что еще не

праздновались. Ну или хотя бы такими, про которые вы не слышали. Придумайте двенадцать праздников и расставьте их по месяцам. Дату празднования указывать не обязательно, но из названия праздника должно быть понятно, что люди будут праздновать».

Время выполнения методики жестко не ограничивается, однако если за пятнадцать минут испытуемый или испытуемые не справились с заданием, то можно завершить процедуру.

#### Бланк ответов

<b>МОИ ПРАЗДНИКИ</b>	
Январь	
Февраль	
Март	
Апрель	
Май	
Июнь	
Июль	
Август	
Сентябрь	
Октябрь	
Ноябрь	
Декабрь	

#### Обработка результатов

Получив от испытуемого двенадцать названий новых праздников, первым делом следует исключить из дальнейшего анализа названия, похожие или совпадающие с известными и распространенными праздниками вроде «Новый год» или «День всех влюбленных». Не так хорошо известные праздники («День программиста», «Международный день родного языка») желательно оставить: вполне вероятно, что испытуемый про них не слышал. Если большинство названий, указанных испытуемым, совпадает или похоже на общераспространенные праздники, то это может свидетельствовать о том,

что он плохо понял инструкцию, отрицательно относится к ситуации диагностики или же он имеет некоторый страх самовыражения.

Далее происходит разнесение праздников, указанных данным испытуемым, по категориям эмоциональной направленности личности:

А	Альтруистическая направленность (безвозмездная помощь кому-либо, забота)
К	Коммуникативная направленность (общение, объединение людей)
Гл	Глорическая направленность (слава, известность)
П	Практическая (активная деятельность, движение)
Пг	Пугническая (опасность, адреналин)
Р	Романтическая (любовь, дружба)
Ак	Аквизитивная (накопление богатств, потребление)
Г	Гедонистическая (телесные удовольствия, забота о теле)
Гн	Гностическая (знания, открытия, интересы)
Э	Эстетическая (красота, гармония)

Каждый праздник может дать два балла. Если он отнесен только к одной категории, то в счет этой категории уходит два балла. Если праздник отнесен к двум категориям, тогда каждая категория получает по баллу.

Далее производится качественный анализ распределения баллов.

Распределение праздников по месяцам значения не имеет. Данное условие служит дополнительным фактором, мотивирующим испытуемого на серьезное отношение к тесту.

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о себе и своей семье?
- Для чего важно понимать личностные особенности каждого члена семьи?
- Как можно выстраивать семейные отношения с учетом полученных знаний?
- Что было важным для вас на сегодняшней встрече?

#### **5. Домашнее задание**

- На следующую встречу нужно подумать и подобрать предмет, символизирующий семью в целом и отдельно каждого члена семьи: его личностные особенности, интересы, события, связанные с ним.
- Составить список самых лучших качеств каждого члена семьи.

## Третья встреча «Жизненные стратегии»

### *Мишени встречи*

- Укрепление поддерживающих и доверительных отношений с семьей
- Создание безопасной поддерживающей атмосферы для исследования истории жизненного пути
- Содействие осознанию используемых копинг-стратегий и их трансформации.

### *План встречи*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
  - Линия жизни
  - Методика Э. Хейма для определения вариантов копинг-поведения
  - Опросник определения копинг-поведения в стрессовых ситуациях
  - Проективная рисуночная методика «Ущелье»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: «Ресурсный лист копинг-стратегий»

Методическое пояснение: Поскольку в данной теме представлено достаточно много практических методик, то возможно эту тему рассматривать в 2 посещения (рекомендуемый вариант авторами программы) или сократить количество используемых методик.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Расскажите о предметах, которые вы принесли, расскажите по ним о каждом члене семьи?
- Насколько легко было составлять список самых лучших качеств каждого члена семьи? Почему?
- Что проделанная работа вам помогла понять, осознать?
- Какие выводы вам удалось сделать?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Как Вы обычно справляетесь с жизненными трудностями?
- Какие способы используете?
- Насколько хорошо они работают?

Если с ответом на последний вопрос у семьи возникают трудности, то специалисты предлагают перейти к выполнению практических заданий и упражнений для того, чтобы научиться лучше понимать свою семью.



В рабочей тетради «Ступени опоры» представлено 4 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### **3. Практические задания**

#### **Методика «Линия жизни»**

Используя данную методику можно выявить события, которые служат препятствием и мешают семье начать работу по изменению своей жизненной ситуации, т.е. использовать его как мотивационную методику.

Особенно важной становится эта методика при размышлении о том:

- в какое время возникла проблема
- что стало другим во внешних связях семьи
- что стало причиной возникновения проблемы
- какие попытки предпринимались для изменения ситуации в семье.

Взрослые члены семьи составляют линию жизни самостоятельно или при поддержке специалистов. Линию жизни можно составлять со слов ребенка, если ему не меньше 10-12 лет, со слов родителей на более младших детей. Линию жизни составляют на основании позитивных и негативных событий.

Если на встрече присутствует несколько членов семьи, то можно предложить сначала составить каждому свою линию жизни, а потом сделать линию жизни семьи.

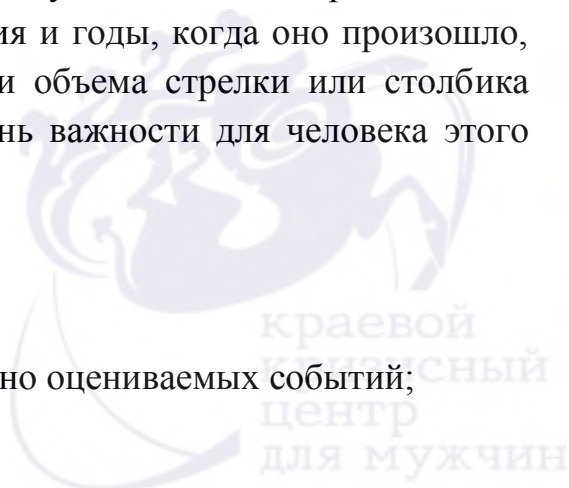
#### Инструкция:

На станции рабочей тетради «Ступени опоры» или отдельном листе бумаги по центру, через весь лист чертится горизонтальная прямая линия. Членам семьи предлагается на этой линии нанести условные обозначения, обозначающие важные события жизни, например, нарисовать стрелки или столбики различной высоты и объема. Направленность стрелки или столбика вверх будет означать положительное событие в жизни человека. Направленность стрелки или столбика вниз будет означать отрицательное событие в жизни человека. Название события и годы, когда оно произошло, подписываются клиентом. Размер высоты и объема стрелки или столбика может быть различным и обозначать степень важности для человека этого события.

#### Интерпретация результатов:

При обработке анализируются:

1. Количество выделенных событий
2. Количество положительно и отрицательно оцениваемых событий;



3. Величина условных обозначений и особенности их изображения – чем больше символ, тем большей значимостью для клиента оно является
4. Сила нажима – одни символы могут быть прорисованы менее четко, почти без нажима, а другие – более ярко, с сильным нажимом – указывает на значимость событий.

Дополнительный материал к методике «Линия жизни».

Методика «Линия жизни семьи» берет начало от индивидуальной методики, разработанной супругами Крониками – «Твоя линия жизни».

Один из вариантов этой методики предполагает следующую инструкцию: «Нарисуйте на листе бумаги, отступив от края 2 сантиметра, линию сверху вниз, длиной почти во весь лист. С одного края линии напишите 0, с другого – 100. Это будет ваша линия жизни. 0 – это ваше рождение, 100 – это, наверное, что-то близкое к завершению жизни.

Теперь, после того, как линия нарисована, обозначьте риску на линии то место своей жизни, где вы сейчас находитесь. Какой кусок жизни вы уже прожили, где вы сейчас?

А теперь обозначьте рисками и кратко подпишите все самые значимые для вас события, которые у вас были в жизни. Это могли быть события, которые происходили с вами, или события, свидетелями которых вы были. Но это самые значимые для вас события в прошлом.

Следующим шагом попробуйте отметить рисками и кратко подписать все самые значимые события вашей жизни, которые, как вы думаете или даже ожидаете, надеетесь, с вами еще только произойдут».

В дальнейшем по рисунку проводится беседа с клиентом. Хотя на линии жизни клиент рисует свою жизнь, а не историю семьи, опыт использования методики говорит, что такие «семейные» содержания, как любовь, свадьба, рождение детей, выход на работу, смерть близких, разводы, переезды и проч., являются общими для индивидуальной и семейной историй. То есть даже методика «Твоя линия жизни» уже дает важную информацию о семейной жизни клиента.

«Линия жизни семьи», или «Линия времени», как ее называет А.В. Черников, довольно проста: по горизонтали прочерчивается линия времени с отметкой лет, месяцев и даже дней – на усмотрение психолога.

Проводятся вертикальные линии, и над ними надписываются события жизненного цикла семьи. Например: «Первое знакомство», «Поженились», «Первая ссора» и проч. Эта методика позволяет организовывать трудно сопоставимую информацию о семейной истории в графической форме.

Особенно важной эта методика становится при размышлении о том, почему семья пришла за помощью именно сейчас, а не годом раньше или

позже. Что изменилось в семье? Что стало другим во внешних связях семьи? Что заставило семью искать помощь в это особое время?

События семейной истории могут вводить как сами члены семьи, так и психолог.

Кроме простого варианта «Линию времени» можно использовать, объединяя ее со способами изображения семейной структуры и взаимоотношений в семье, т.е. с элементами генограммы. Это позволяет отразить ход изменений важнейших параметров семейной системы во времени.

### **Методика Э. Хейма для определения вариантов копинг-поведения**

Методика Э. Хейм позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

Также, авторами-разработчиками программы «Точка опоры» были внесены коррективы в методику с учетом особенностей целевой группы программы «Точка опоры».

#### Инструкция:

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Если Вам подходит несколько вариантов, то проранжируйте их, от наиболее часто используемого к наименее, где 1 – это Ваш способ справляться с трудностями номер 1 и т.д.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствие с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция.

#### Бланк опросника

<b>А.</b>	
Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности	
Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться	
Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо	
Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния	

Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось	
Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк	
Если что-то случилось, то так угодно Богу	
Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей	
Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам / сама	
В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными	
<b>Б.</b>	
Я всегда глубоко возмущен / возмущена несправедливостью судьбы ко мне и протестую	
Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу	
Я подавляю эмоции в себе	
Я всегда уверен / уверена, что есть выход из трудной ситуации	
Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне	
Я впадаю в состояние безнадежности	
Я считаю себя виноватым / виноватой и получаю по заслугам	
Я сильно злюсь, становлюсь агрессивным / агрессивной	
<b>В.</b>	
Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях	
Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях	
Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях	
Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)	
Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты	
Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой	
Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей	
Я обычно ищу людей, способных мне помочь советом	

## Определение копинг-стратегий и их классификация

<b>А. Когнитивные копинг-стратегии</b>	
Игнорирование	Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности
Смирение	Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться
Диссимуляция	Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо
Сохранение самообладания	Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния
Проблемный анализ	Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось
Относительность	Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк
Религиозность	Если что-то случилось, то так угодно Богу
Растерянность	Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей
Придача смысла	Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам / сама
Установка собственной ценности	В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными
<b>Б. Эмоциональные копинг-стратегии</b>	
Протест	Я всегда глубоко возмущен/возмущена несправедливостью судьбы ко мне и протестую
Эмоциональная разрядка	Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу
Подавление эмоций	Я подавляю эмоции в себе
Оптимизм	Я всегда уверен / уверена, что есть выход из трудной ситуации
Пассивная кооперация	Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне
Покорность	Я впадаю в состояние безнадежности
Самообвинение	Я считаю себя виноватым/виноватой и получаю по заслугам
Агрессивность	Я сильно злюсь, становлюсь агрессивным / агрессивной

<b>В. Поведенческие копинг-стратегии</b>	
Отвлечение	Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях
Альтруизм	Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях
Отступление	Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой
Активное избегание	Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях
Компенсация	Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)
Конструктивная активность	Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты
Сотрудничество	Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей
Обращение	Я обычно ищу людей, способных мне помочь советом

Виды копинг-поведения были распределены Э. Хейм на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

#### Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- проблемный анализ
- установка собственной ценности
- сохранение самообладания – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- протест
- оптимизм – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- сотрудничество
- обращение

- альтруизм – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

#### Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- смирение»
- растерянность
- диссимуляция
- игнорирование – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- подавление эмоций
- покорность
- самообвинение
- агрессивность – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- активное избегание
- отступление – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

#### Относительно адаптивные варианты копинг-поведения

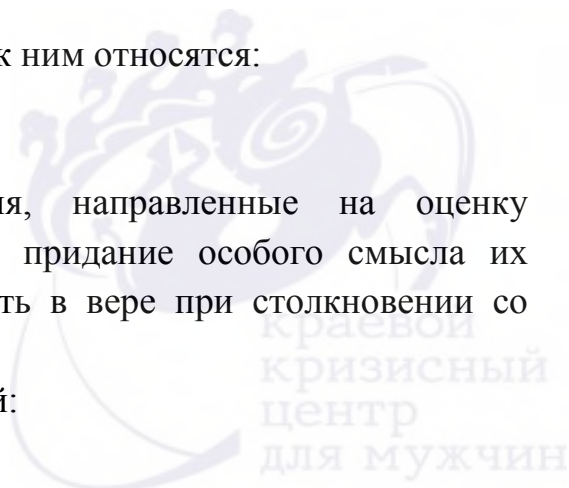
Их конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- относительность
- придача смысла
- религиозность – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- эмоциональная разрядка



- пассивная кооперация – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- компенсация
- отвлечение
- конструктивная активность – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

#### Интерпретация результатов методики:

При использовании данной диагностической методики проводится качественная интерпретация полученных результатов. Для анализа выявленных копинг-стратегий можно задать следующие вопросы:

- Всегда ли выявленные стратегии помогают Вам в решении жизненных трудностей?
- Как Вы можете оценить их пользу / вред для своей жизни?
- Достаточно ли этих стратегий?
- Хотелось бы Вам овладеть какими-то другими способами решения проблемных ситуаций?
- Как Вы себя чувствуете, когда используете эти стратегии?
- А как хотелось бы себя чувствовать?
- Какие стратегии могут в этом помочь?

#### **Анкета на основе опросника определения копинг-поведения в стрессовых ситуациях**

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения, предложенный С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер (адаптированный вариант Т.А.Крюковой) включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

#### Инструкция:

В таблице приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке опросника.



Бланк анкеты

№	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Никогда	Часто
		0	1
1.	<b>Стараюсь тщательно распределить свое время</b>		
2.	<b>Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить</b>		
3.	Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни		
4.	Стараюсь быть на людях		
5.	<i>Виню себя за нерешительность</i>		
6.	<b>Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации</b>		
7.	<i>Погружаюсь в свою боль и страдания</i>		
8.	<i>Виню себя за то, что оказался в данной ситуации</i>		
9.	Хожу по магазинам, ничего не покупая		
10.	<b>Думаю о том, что для меня самое главное</b>		
11.	Стараюсь больше спать		
12.	Балую себя любимой едой		
13.	<i>Переживаю, что не могу справиться с ситуацией</i>		
14.	<i>Испытываю нервное напряжение</i>		
15.	<b>Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше</b>		
16.	<i>Говорю себе, что это происходит не со мной</i>		
17.	<i>Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации</i>		
18.	Иду куда-нибудь перекусить или пообедать		
19.	<i>Испытываю эмоциональный шок</i>		
20.	Покупаю себе какую-нибудь вещь		
21.	<b>Определяю курс действий и придерживаюсь его</b>		
22.	<i>Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить</i>		
23.	Общаюсь с компанией друзей		
24.	<b>Стараюсь вникнуть в ситуацию</b>		
25.	<i>Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать</i>		
26.	<b>Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию</b>		
27.	<b>Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся</b>		
28.	<i>Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся</i>		
29.	Иду в гости к другу		
30.	<i>Беспокоюсь о том, что я буду делать</i>		
31.	Провожу время с близким человеком		
32.	Иду на прогулку		

33.	<i>Говорю себе, что это никогда не случится вновь</i>		
34.	<i>Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках</i>		
35.	<i>Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю</i>		
36.	<b>Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее</b>		
37.	<i>Звоню другу</i>		
38.	<i>Испытываю раздражение</i>		
39.	<b>Решаю, что теперь важнее всего делать</b>		
40.	<i>Смотрю кинофильм</i>		
41.	<b>Контролирую ситуацию</b>		
42.	<b>Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать</b>		
43.	<b>Разрабатываю несколько различных решений проблемы</b>		
44.	<i>Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации</i>		
45.	<i>Отыгрываюсь на других</i>		
46.	<b>Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это</b>		
47.	<b>Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации</b>		
48.	<i>Смотрю телевизор</i>		

#### Обработка и интерпретация результатов анкеты:

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов (**выделены жирным шрифтом**): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов (**выделены курсивом**): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

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

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

### Интерпретация результатов методики:

При использовании данной диагностической методики проводится качественная интерпретация полученных результатов. Для анализа выявленных копинг-стратегий можно задать следующие вопросы:

- Всегда ли выявленные стратегии помогают Вам в решении жизненных трудностей?
- Как Вы можете оценить их пользу / вред для своей жизни?
- Достаточно ли этих стратегий?
- Хотелось бы Вам овладеть какими-то другими способами решения проблемных ситуаций?
- Как Вы себя чувствуете, когда используете эти стратегии?
- А как хотелось бы себя чувствовать?
- Какие стратегии могут в этом помочь?

### **Проективная рисуночная методика «Ущелье»**

#### Инструкция:

«На рисунке изображено ущелье, Вам нужно дорисовать человека и создать ему фон. Нарисуйте все, что покажется Вам необходимым дополнением к картине».

В случае выполнения методики несколькими членами семьи им необходимо договориться о совместном решении. Если с этим возникают сложности, то можно предложить каждому из членов семьи выполнить методику самостоятельно, а проанализировать всем вместе.

#### Интерпретация результатов:

Если человек нарисован внизу ущелья, то возможно, испытуемый нуждается в помощи, но при этом он может придерживаться убеждения «мне никто не может помочь».

Если человек нарисован на скале, то возможно, он находится в ситуации выбора и принятия решения.

Если в ущелье нарисована вода, то возможно это говорит о склонности испытуемого к депрессивным реакциям.

Если в нарисованной воде присутствуют прорисованные рыбы, камни, то этот признак может указывать на определенные страхи и тревожное состояние.

Если на картине прорисованы скалы, трещины, то это вероятный признак переживания кризисного состояния, отмирания старого и становления нового.

Если испытуемый рисует мост, то это может говорить о том, что он умеет конструктивно выходить из трудных жизненных ситуаций.

Если прорисованы какие-то строительные и иные инструменты, то это может говорить о высокой степени социальной адаптированности человека.

Подробно прорисованные детали живой природы, растительный мир: деревья, кустарники, травы, цветы могут говорить в пользу ресурсного состояния испытуемого, достаточном уровне жизненных сил и наоборот.

Если на рисунке присутствуют персонифицированные объекты животного мира – звери, птицы, насекомые, то это может говорить о том, что в ближайшем социальном окружении испытуемого присутствуют люди, которые могут помочь ему в преодолении жизненных трудностей.

Если испытуемый рисует солнце, особенно в правой части листа, то это также может свидетельствовать о наличии достаточно высокого уровня его ресурсов.

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. Для этого важно задать следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о себе и своей семье?
- Что было важным для вас на сегодняшней встрече?
- Что бы хотелось обсудить на предстоящей встрече?

#### **5. Домашнее задание**

Необходимо составить список – ресурсный лист, в котором отразить те способы действий, копинг-стратегии, которые помогают эффективно решать возникающие трудности и задачи. Список нужно оформить на лист А4 и разместить на видном месте в вашем доме.



## Четвертая встреча «Ресурсы семьи»

### *Мишени встречи*

- Анализ и переопределение личностных и семейных ресурсов,
- Повышение доступа к имеющимся ресурсам,
- Расширение сферы потенциальных ресурсов семьи

### *План встречи*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
  - Тест семейных ресурсов-II
  - Многомерная модель BASIC PH
  - Картирование системы поддержки
  - Упражнение «А ещё...!»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: «Остов силы»

#### **1. Приветствие.**

- Удалось ли выявить используемые в вашей семье копинг-стратегии?
- Какие из них для вас наиболее эффективны? А какие деструктивны?
- Как вы можете использовать в своей жизни ресурсный лист по копинг-стратегиям, составленный вашей семьей?
- Произошли ли какие-то изменения в вашей семье с учётом полученных знаний и опыта?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Расскажите, пожалуйста, как обычно Вы восстанавливаетесь?
- Что является Вашими ресурсами?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 2 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

#### **3. Практические задания**

##### **Тест семейных ресурсов II (А. В. Махнач, Ю. В. Постылякова)**

Теоретической основой для создания теста послужили системная семейная теория, транзактные теории стресса, экологическая теория развития У. Бронфенбреннера.

Тест предназначен для субъективной оценки семейных ресурсов. Единицей исследования является семья. Тест заполняется каждым из супругов отдельно. Интерпретация результатов возможна как индивидуально для каждого из супругов, так и для семейной пары.

Под семейными ресурсами понимаются ценные социальные, экономические, психологические, эмоциональные и физические качества, которые члены семьи могут использовать при ответе на стрессор.

Семейные ресурсы в тесте семейных ресурсов-II оцениваются по 8 шкалам:

1. Семейная поддержка измеряет способность членов семьи и друзей оказывать поддерживающее влияние и играть роль «буфера» в отношении к стрессовым событиям жизни
2. Физическое здоровье членов семьи – оценивает актуальное физическое здоровье членов семьи, а также специально предпринимаемую активность по поддержанию физического здоровья
3. Решение проблем в семье – уверенность в успешном овладении стрессовой ситуацией, определение семейной проблемы, поиск необходимой информации, обдумывание альтернатив, прогнозирование последствий, нахождение осуществимых решений
4. Семейные роли и правила – действительное и ожидаемое поведение, нормы и санкции, желания и цели, существующие в семье
5. Эмоциональная связь в семье – эмоциональная связь, близость или привязанность членов семьи, взаимоотношения между семьей и ближайшим социальным окружением (родственники, друзья), эмоциональная отзывчивость
6. Финансовая свобода семьи оценивает, насколько семья свободна от стресса, связанного с финансовыми трудностями
7. Семейная коммуникация – навыки взаимодействия, ясность и открытость в общении между членами семьи
8. Управление семейными ресурсами – планирование, постановка целей и расстановка приоритетов, умение действовать согласно плану.

#### Инструкция:

Данный тест разработан для того, чтобы помочь лучше понять ваши семейные ресурсы. Его ценность для вас будет зависеть от вашей искренности и внимательности при ответах на вопросы. На верхней части бланка ответов напишите сведения о себе.

Укажите степень вашего согласия:

«А» – да

«Б» – скорее да, чем нет

«В» – не знаю

«Г» – скорее нет, чем да

«Д» – нет

Отвечая, помните о следующих простых правилах:

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый ответ, который приходит в голову.

Старайтесь избегать промежуточных ответов («В»), кроме тех случаев, когда ответить определенно для вас действительно трудно.

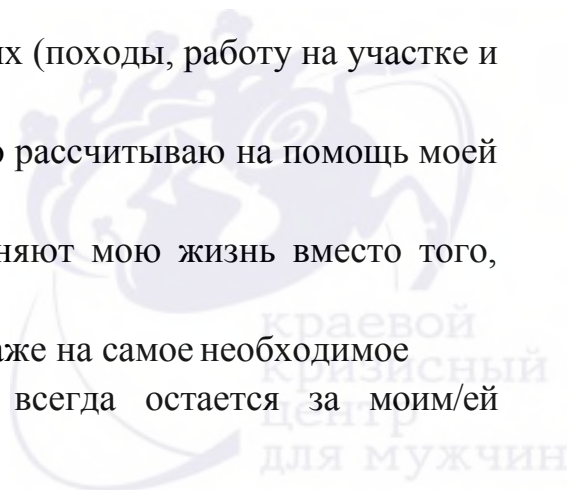
Обязательно отвечайте подряд на каждый пункт.

Помните, что «плохих» и «хороших» ответов не бывает. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление.

### **Текст опросника по тесту семейных ресурсов II (А.В. Махнач, Ю.В. Постылякова)**

1. Бюджет нашей семьи позволяет нам ни в чем себе не отказывать
2. В моей семье обязанности членов семьи обычно перераспределяются, если возникает такая необходимость (перегруженность работой, болезнь и т. п.)
3. В моей семье часто болеют
4. Наша семья уверена, что способна справиться с любой проблемой или трудной ситуацией
5. В нашей семье всегда есть деньги на крайний случай
6. В нашей семье только я планирую, где и как провести отдых
7. В нашей семье принято делиться своими планами на будущее
8. В нашей семье существует свой способ решения проблем, который никогда нас не подводил
9. В нашей семье я имею больше оснований обижаться на равнодушие, бестактность и черствость других членов семьи
10. Семейные проблемы у нас принято решать всей семьей
11. В моей семье принято обращать внимание на поддержание физического здоровья каждого члена семьи
12. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем обсуждения
13. В нашей семье принято реально оценивать возможности каждого члена семьи и распределять их усилия так, чтобы справиться с трудной ситуацией

14. Все члены моей семьи ведут здоровый образ жизни (посещают спортивные секции, бассейн, сауну и т. п.)
15. В моей семье все решения принимает всегда кто-то один
16. До сих пор моей семье удавалось успешно справляться с любыми внутрисемейными трудностями (супружеские конфликты, воспитание детей и т. п.)
17. Друзья моей семьи всегда готовы прийти нам на помощь и поддержать в трудной ситуации
18. Мы умеем разумно распоряжаться семейным бюджетом
19. Если мы не можем решить семейную проблему, то пытаемся изменить к ней отношение
20. Здоровье в семье больше зависит от наследственности, экологической обстановки и т. п., чем от ежедневных занятий спортом, отсутствия вредных привычек, правильного питания и т. п.
21. Когда наша семья сталкивается с трудностями, мы обдумываем, как выйти из сложившейся ситуации
22. Когда моя семья сталкивается с проблемой, то мы пытаемся найти и рассмотреть несколько способов ее решения
23. С появлением в семье ребенка/детей мы с мужем/женой заметно отдалились друг от друга
24. У меня есть тайны, которыми я не хочу делиться с семьей
25. Любая проблема надолго нарушает привычный образ жизни семьи
26. Между членами моей семьи отсутствует взаимная поддержка
27. Можно сказать, что моя семья является физически более здоровой по сравнению с другими семьями
28. Решение любой семейной проблемы, как правило, вызывает у нас конфликт
29. Мой супруг(а), дети умеют поддержать меня, когда мне плохо
30. Моя семья имеет финансовые долги, и мы вынуждены жить скромнее, чем раньше
31. Моя семья предпочитает активный отдых (походы, работу на участке и т. п.)
32. В трудных жизненных ситуациях я мало рассчитываю на помощь моей семьи
33. Некоторые члены нашей семьи осложняют мою жизнь вместо того, чтобы облегчать ее
34. В нашей семье часто не хватает денег даже на самое необходимое
35. Последнее слово в любом вопросе всегда остается за моим/ей супругом/ой





36. Открытое обсуждение проблем в кругу семьи позволяет нам находить правильные решения
37. Общее настроение в нашей семье зависит главным образом от моего супруга/и
38. Мы живем по средствам и довольны тем, что есть
39. В нашей семье именно я чаще всего оказываюсь причиной всех неприятностей
40. У всех членов моей семьи, включая детей, существуют свои взгляды, мнения, и все их свободно высказывают
41. Мою семью можно назвать спортивной
42. У меня периодически происходят конфликты с супругом/ой из-за его/ее взаимоотношений с его/моими родственниками и друзьями
43. Мы с супругом/ой часто ссоримся из-за его/ее стремления доминировать в наших отношениях
44. В моей семье у всех отличное здоровье
45. Мы с супругом/ой часто ссоримся из-за моего стремления быть более независимой/ым от него/нее
46. У меня периодически происходят конфликты с супругом/ой из-за того, что он/она часто не оправдывает моих ожиданий
47. В моей семье все откровенны со мной и друг с другом
48. Хорошие отношения в моей семье помогают мне справляться с любимыми трудностями и стрессами
49. Я часто чувствую, что супруг(а) «отсутствует» в жизни нашей семьи
50. Я боюсь любых перемен в жизни нашей семьи
51. Я могу утверждать, что мне легко общаться со всеми членами моей семьи
52. Наша семья часто испытывает недостаток финансовых средств
53. Я считаю, что наша семья лучше справляется с жизненными трудностями по сравнению с другими семьями
54. Я привык делиться с членами моей семьи своими успехами и радостью
55. Я способен распознавать такие ситуации и проблемы, которые могут осложнить жизнь моей семьи
56. Я уверен, что моя семья всегда готова прийти мне на помощь
57. Я часто вижу какие-то события проблемными, тогда как другие члены моей семьи без труда находят выход
58. Я считаю, что хорошо понимаю всех членов моей семьи (их настроение, потребности, взгляды и т. п.)
59. Я стараюсь поддерживать близких в трудных ситуациях
60. Я хорошо знаю сильные стороны каждого члена семьи

61. Я хорошо лажу со своими родственниками со стороны мужа (жены)
62. Я часто вынужден брать деньги в долг, так как заработка хватает только на еду
63. Я чувствую дискомфорт от того, что вынужден терпеть вмешательство родственников супруга/и в нашу семейную жизнь
64. Я чувствую, что моя семья – это опора для меня в трудных ситуациях

Общий принцип начисления баллов следующий: максимальный балл присваивается такому варианту ответа, который в каждом конкретном случае соответствует наличию в семье того или иного психологического ресурса.

Соответственно минимальный балл присваивается такому варианту ответа, который будет свидетельствовать об отсутствии в семье того или иного психологического ресурса. При обработке результатов используется прямой и обратный порядок начисления баллов за полученные ответы.

При подсчете баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 4. Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 4 до 1

В листе ответов они обозначены цветом. Лист ответов размещен в рабочей тетради программы

«Да» – 1 балл «Скорее да, чем нет» – 2 балла «Скорее нет, чем да» – 3 балла «Нет» – 4 балла «Не знаю» – 0	<b>Прямые пункты</b>
«Да» – 4 балла «Скорее да, чем нет» – 3 балла «Скорее нет, чем да» – 2 балла «Нет» – 1 балл «Не знаю» – 0	<b>Обратные пункты</b>

Максимальное количество баллов по каждой шкале составляет 32 балла.

Общее значение по шкале получается путем суммирования всех полученных баллов. Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже в таблице 1.

Таблица 1. Ключи шкал теста

<b>Шкалы</b>	<b>Прямые пункты</b>	<b>Обратные пункты</b>
Семейная поддержка	26,32	17, 29, 48, 56, 59, 64
Физическое здоровье членов семьи	3, 20	11, 14, 27, 31, 41, 44
Решение проблем в семье	12, 28	4, 10, 16, 19, 22, 55
Семейные роли и правила	6, 9, 15, 35, 39, 43,46	2
Эмоциональная связь в семье	23, 33, 37, 42, 45,49, 63	61
Финансовая свобода семьи	30, 34, 52, 62	1, 5, 18, 38
Семейная коммуникация	24	7, 36, 40, 47, 51, 54, 58
Управление семейными ресурсами	25, 50, 57	8, 13, 21, 53, 60

На основе суммарных баллов по каждой шкале делается заключение о наличии/отсутствии определенных семейных ресурсов. Кроме того, данные, полученные в результате ответа, например, одного из супругов, сопоставляются с данными ответа другого, что позволяет получить более полную картину о согласованности восприятия семейных ресурсов в семейной паре.

### **Интерпретация результатов теста**

1. Шкала «Семейная поддержка». Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о наличии ресурса внешней и внутренней сети социальной поддержки семьи (члены семьи, друзья), к помощи которых семья может прибегать при необходимости. Низкие показатели указывают на недостаток ресурса семейной поддержки, на которую члены семьи и семья в целом могли бы рассчитывать в трудных обстоятельствах.
2. Шкала «Физическое здоровье членов семьи». Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют об осознании семьей ценности, важности здоровья как ресурса, а также об усилиях членов семьи по поддержанию и укреплению физического здоровья, которое увеличивает сопротивляемость семьи в период стресса. Низкие показатели указывают на недостаточное понимание членами семьи важности ресурса здоровья, особенно в стрессовых обстоятельствах, а также о том, что члены семьи не проявляют активности в поддержании и развитии этого ресурса.
3. Шкала «Решение проблем в семье». Высокие показатели отражают умение членов семьи решать проблемы, распознавать их, выдвигать версии

решения, выбирать из них наиболее удачную. Адаптивные навыки решения проблем делают супругов более устойчивыми перед жизненными событиями. Низкие показатели по этой шкале указывают на недостаточную сформированность в семье навыков решения проблем, что делает супругов уязвимыми перед стрессовыми событиями.

4. Шкала «Семейные роли и правила». Высокие показатели по этой шкале означают, что семья обладает ролевой гибкостью и способна при необходимости к пересмотру семейных правил. Низкие показатели свидетельствуют о том, что существующие в семье роли и правила достаточно жестко закреплены за членами семьи, трудно изменяемы и могут служить причиной ролевого конфликта в семье и семейной дисфункциональности.

5. Шкала «Эмоциональная связь в семье». Высокие показатели отражают эмоциональную близость, привязанность между членами семьи, гибкость взаимоотношений с социальным окружением семьи. Этот ресурс дополняет ресурс семейной поддержки, что особенно значимо в период стресса. Низкие показатели по шкале указывают на недостаток эмоциональной близости между членами семьи, а также о проблематичности взаимоотношений с социальным окружением семьи (родственниками супруга/и, его/ее друзьями).

6. Шкала «Финансовая свобода семьи». Высокие показатели указывают на финансовое благополучие семьи и отсутствие финансовых затруднений. Низкие показатели свидетельствуют о том, что семья испытывает трудности, связанные с недостаточной материальной обеспеченностью.

7. Шкала «Семейная коммуникация». Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют об открытой и ясной коммуникации между членами семьи, об умении членов семьи вести переговоры по всем аспектам совместной жизни, что способствует стабильности семьи. Открытая коммуникация друг с другом является одной из наиболее важных и сильных сторон семьи при столкновении со стрессом и при его преодолении. Низкие показатели указывают на сложность осуществления коммуникации между членами семьи, трудность в обсуждении личных и семейных проблем, что может снижать адаптивные возможности семьи.

8. Шкала «Управление семейными ресурсами». Высокие показатели по этой шкале указывают на умение членов семьи обращаться с семейными ресурсами. Это умение не дает семьям чувствовать свою беспомощность в трудных жизненных ситуациях, напротив, организует и направляет их усилия по преодолению стресса. Низкие показатели показывают, что семья, даже обладающая разнообразными ресурсами, может оказаться беспомощной при столкновении со стрессом, если не будет способна адекватно использовать имеющиеся у нее ресурсы.

## Методика «Многомерная модель BASIC Ph»

### Предыстория и методология создания методики

В 90-х годах израильский учёный и практик М. Лаад задался целью разработать интегративную модель кода психологического выживания человека после сильного стресса. Статистические исследования показывают, что только у 10-20 % травмированных людей проявляется длительная дезадаптивная стрессовая реакция – ПТСР (или посттравматическое стрессовое расстройство). (Травма – ситуация, выходящая за пределы обычного человеческого опыта и угрожающая физической целостности субъекта или других людей).

Это патологическое состояние психики, при котором воспоминания о травме постоянно причиняют интенсивное страдание человеку, их невозможно контролировать. Так вот, психологи заинтересовались, каким образом преодолевают травму остальные 80-90%; какие стратегии используют и можно ли вывести формулу выживания. Они опросили множество людей, задавая вопросы типа «Что позволяет Вам жить дальше? Как Вы преодолеваете это?», после чего пришли к выводу, что психология, обычно сосредоточенная на болезни, серьёзно недооценивает ресурсы человеческой психики.

Результатом многолетнего исследования стала многомерная модель BASIC Ph. Согласно М. Лааду, у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации.

<b>I.</b>	Вера	(Belief and values)
<b>II.</b>	Эмоции	(Affect and emotion)
<b>III.</b>	Общение	(Social)
<b>IV.</b>	Воображение	(Imagination)
<b>V.</b>	Рассудительность	(Cognition and thought)
<b>VI.</b>	Физическая активность	(Physiology and activities)

Для качественного понимания каждого канала, можно использовать следующие вопросы.

#### **Belief (Вера).**

- Есть ли в Вашей жизни ценности, принципы, традиции, ритуалы, которых Вы любите придерживаться?
- Вам нравится чувствовать принадлежность к какой-то группе людей, семье или кампании людей?
- Насколько сильно Вы цените людей, которые разделяют Ваши ценности?

Человек с доминирующим каналом **В** найдет опору в вере и духовных ценностях, которые помогут ему пережить тяжелые времена напряжения и

перелома. Здесь может быть как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

#### **Affect (Эмоции).**

- Для Вас важно иметь возможность делиться мыслями и тревогами с теми, кто рядом?
- Есть ли у Вас творческие увлечения, хобби?
- Вы часто ощущаете на себе заботу близких?

Это тип адаптации, с которым человек использует аффективные или эмоциональные методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь, а также возможно рисование, чтение или письмо.

#### **Social (Общение).**

- Что для Вас в жизни значит взаимная помощь и поддержка?
- Как Вы считаете, насколько важно делить обязанности в семье?
- Вам нравится быть лидером, вести за собой других?
- Вам нравится помогать тем, кто оказался в более трудном положении, чем Вы сами?

Человек с таким типом адаптации найдет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.

#### **Imagination (Воображение).**

- Вам нравится создавать что-то новое? Насколько Вы новатор?
- Импровизация – Ваша стихия?
- Вам больше нравится заниматься одним делом или переключаться на разные виды деятельности?

Здесь человек воспользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может грезить наяву, предаваться сладким мечтам. Он может представить себе дополнительные решения проблем – решения, выходящие за пределы реалистических импровизаций.

#### **Cognition (Убеждения, рассудительность).**

- Вам важно точно оценить ситуацию, собрать всю информацию?
- Для Вас удобнее импровизировать или иметь при себе рабочую стратегию?
- В своей жизни как часто Вы тренируете себя, самодисциплинируете?
- Вам важно иметь реалистический сценарий будущего?

Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений.

## Physical (Физическая активность).

- Как Вы чередуете свою активность и периоды отдыха?
- Вы можете увлечься работой, несмотря на физический дискомфорт (голод, холод, сырость)?
- Какие виды отдыха Вам больше нравятся?
- Пользуетесь ли Вы техниками релаксации?

Такие люди используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще.

 <p><b>Вера, Убеждения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- религия</li> <li>- политические убеждения</li> <li>- миссия</li> </ul>	 <p><b>Эмоции</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- откровенный разговор</li> <li>- танец</li> <li>- рисование</li> <li>- музыка</li> </ul>	 <p><b>Общение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержка родственников и близких</li> <li>- друзья</li> <li>- помощь психолога</li> <li>- работа</li> </ul>	 <p><b>Воображение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фантазии</li> <li>- творчество</li> <li>- увлечения</li> <li>- управление прошлым и будущим</li> </ul>	 <p><b>Рассудительность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка</li> <li>- анализ</li> <li>- внутренний диалог</li> </ul>	 <p><b>Физическая активность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зарядка</li> <li>- прогулки</li> <li>- спорт</li> <li>- туризм</li> <li>- спортивные игры</li> </ul>

### Часть 1. Инструкция по работе с моделью BASICPh в таблице

«Заполните, пожалуйста, данную таблицу, вписав в нее те способы преодоления сложностей, которые Вы используете чаще всего. Постарайтесь, описать как можно подробнее, указать конкретные примеры»

Члены семьи заполняют таблицу и обсуждают, какие ресурсы они используют чаще всего, какие ресурсы возможно использовать.

### Интерпретация результатов

В силу индивидуальных особенностей и условий среды человек во взрослом возрасте имеет определённый набор стратегий преодоления, каждая из которых обращается к одному из шести каналов. В то же время мы можем прибегать к эмоциям или воображению гораздо чаще, чем к физической активности, и наоборот. Иначе говоря, одни каналы могут быть гипер-

использованы, а другие практически не задействованы – и это удобно до тех пор, пока жизненная ситуация не становится тупиковой.

Часто эта самая ситуация становится кризисной оттого, что человек повторяет одни и те же стратегии с целью избавиться от стресса. Иными словами, человек «буксует» на одном месте, до бесконечности используя один и тот же метод совладения, не продвигаясь ни на шаг вперед и ничего не меняя в ситуации. В таких случаях стресс является следствием тупика или отсутствия гибкости.

На первичном уровне борьбы многомерный подход состоит в том, чтобы обучить человека множеству разнообразных способов преодоления кризиса. Это поможет ему приобрести гибкость, необходимую для того, чтобы избежать тупика.

Можно разделить стратегии преодоления препятствий на 2 группы: уже существующие элементы BASIC Ph, ещё отсутствующие элементы.

В своей работе психолог может сосредотачиваться либо на тех, либо на других (можно на обоих поочередно). Акцент на имеющихся стратегиях нужен в более острых кризисных ситуациях, когда человек в принципе утратил все свои стратегии, запутался и потерял почву под ногами. Акцент на отсутствующих элементах важен тогда, когда кризис ощущается как тупик, надоевшая пластинка, застой (в то время как внешние события не выходят за рамки нормального).

## Часть 2. Инструкция по работе с историями, основанной на модели BASIC Ph.

«Сейчас Вам нужно придумать и рассказать историю, не пользуясь словами. Расскажите историю при помощи рисунков, каракулей в соответствии с порученными инструкциями и вопросами. Не беспокойтесь о качестве рисунков и о степени их понятности: вы всегда можете дополнить их объяснениями. Имейте в виду, что история может быть рассказана словами.

1. Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.
2. Определите главное действующее лицо – героя из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте. Решите, где он живет – это и будет первой частью вашей истории.
3. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. Какова задача вашего героя/героини?
4. Третья картинка описывает, кто или что помогает герою, если помогает?



5. Четвертая – какое препятствие стоит на пути героя?
6. Пятая – как герой преодолевает препятствие?
7. Шестая – что происходит вслед за этим? Закончена ли цепь событий, продолжается ли она?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните, что происходит на бумаге».

1. Начало истории Герой	2. Задача / миссия	3. Кто или что помогает герою
4. Препятствие/ трудность	5. Как преодолевается трудность	6. Конец истории

В ходе рисования и пояснений у психолога складывается картина того, каким именно сочетанием BASIC Ph пользуется клиент. Впрочем, точность этой формулы зависит во многом от степени внимательности психолога, его опыта и актуальных задач. Рассмотрим способы применения этой методики.

Во-первых, то, что делает клиент, по сути, является созданием сказки, легенды или мифа. Он придумывает её, обсуждает – а это уже существенная глубинная работа, которая всегда соотносится с архетипами, личным жизненным сценарием, да и актуальными личностными проблемами, которые наполняют рисунок.

Возникает множество вопросов: каковы герои? как выстраиваются события? где их хочется изменить? как можно поступить на месте того или иного героя? и т.д.

Здесь можно «свернуть» в сказкотерапию, для того, чтобы помочь найти адаптивные механизмы при помощи символов (но только в том случае, когда это соответствует заявленному желанию или запросу клиента). Потому что главное – это цель, которую Вы себе поставили. Всегда чётко формулируйте свои цели и задачи перед тем, как работать с BASIC Ph и не только. Это относится ко всем.

Во-вторых, клиент эту сказку рисует (арт-терапия). В процессе творчества клиент гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, чем в

письме или в речи. Рисунки способствуют более ясному, тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению – с другой. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате клиент правильнее и реальнее оценивает свои ощущения окружающего мира.

Первое, что бросается в глаза – цвета, используемые в рисунке. Насколько насыщены и разнообразны краски? Каковы доминирующие цвета? Для чего они используются, что помогают подчеркнуть? Как пространственное расположение героя, его размеры на листе характеризуют его?..

Снова соотносим наши цели и то, как мы можем их достичь при помощи ресурсов арт-терапии.

И в-третьих – это сама модель BASICPh. Клиент может совершенно адекватно оценить свою комбинацию стратегий сам, а может быть, с его точки зрения, она выглядит совсем иначе. Здесь нужно правильно подбирать вопросы, ориентируясь на определённые каналы комбинации. При помощи вопросов клиент постепенно осознаёт те ресурсы, которые он мог бы задействовать в данной ситуации, и те, которые уже исчерпали себя. Чаще всего понять это не так просто, не смотря на то, что площадка для инсайтов уже подготовлена сказкой и рисунком, а также комментариями участников тренинга. В результате этой кропотливой работы клиент должен чётко понять, что конкретно он может сделать в каждой из сфер BASIC Ph и для чего (ещё раз соотнести с целями).

Цели к концу практикума могут значительно измениться (т.е. отличаться от заявленных). Но главное, чтобы эти цели ощущались как свои собственные и как желанные.

Практические занятия по модели BASIC Ph длительны по времени, так как речь идёт о жизненном пути, а в ходе практикума поднимается множество пластов реальностей (бессознательные сценарии и архетипы, комплексы; подавленные эмоции; чужие, но привитые с детства убеждения и др). Поэтому минимальное время, уделяемое 1 человеку в ходе работы на практикуме – 2 ч., с периодичностью 1-2 раза в неделю.

Сфера проблем, с которыми работает методика, весьма широка, но можно выделить те, с которыми она наиболее эффективна:

- возрастные кризисы (естественный кризис, связанный с вступлением в новый период: подростковый возраст, брак, рождение ребёнка и т.д.)

- ситуационные (обусловленные актуальным событием: физическая травма/болезнь, увольнение, переезд и др.)
- проблемы постановки целей и преодоления препятствий на пути к ним (ощущение бесцельности, тупиковости, ненужности; поиск своего места в жизни).

### **Методика «Картирование системы поддержки»**

#### Инструкция:

Данная методика является вариантом составления ментальной карты (интеллект-карты), позволяет создать и осмыслить целостный образ факторов ресурсной поддержки.

Этап 1. На листе бумаги (формат не менее А3) нарисовать карту своей системы поддержки:

- в центре листа – символ/картинка/слово/ изображающее самого себя
- вокруг себя разместить – символ/картинка/слово, изображающее вещи/людей/ситуации/процессы, которые поддерживают в жизни. Символы должны быть расположены на том расстоянии, которое отражает близость/важность данного элемента для системы рабочей поддержки.
- линиями (жирными/тонкими, сплошными/прерывистыми, прямыми/волнистыми) связать себя с элементами системы рабочей поддержки, учитывая следующие критерии: близость – удаленность, сила – слабость, постоянство – прерывистость, духовность – материальность, при этом можно добавить свои категории; каждую линию необходимо подписать.

Этап 2. На этом же листе бумаги, используя другой цвет, нарисовать и связать линиями то, что мешает использовать поддержку – помехи:

- вокруг себя разместить – символ/картинка/слово, изображающее вещи/людей/ситуации/процессы, которые являются источником стресса. Символы должны быть расположены на том расстоянии, которое отражает близость/важность данного элемента для системы помех рабочей поддержки.
- линиями (жирными/тонкими, сплошными/прерывистыми, прямыми/волнистыми) связать себя с элементами системы помех рабочей поддержки, учитывая следующие критерии: близость – удаленность, сила – слабость, постоянство – прерывистость, духовность – материальность, при этом можно добавить свои категории; каждую линию необходимо подписать.

Вопросы для анализа и обсуждения:

- это именно та поддержка, которая необходима?
- достаточна ли поддержка?
- что не хватает в системе поддержки?
- что можно сделать, чтобы получить недостающие элементы поддержки?
- действие каких помех и как можно уменьшить?
- что еще можно сделать, чтобы уменьшить воздействие помех?
- какой вид(ы) поддержки настолько ресурсен, что его необходимо развивать и поддерживать?
- кто может помочь в развитии системы поддержки?

### **Упражнение «А ещё...!»**

Упражнение направлено на осознание возможных ресурсов и расширение способов применения своего потенциала.

Каждому участнику встречи предлагается по очереди продолжить фразу «А ещё, я умею.....»

«А еще, я мог бы стать...»

«А еще, у меня лучше всего получается...»

«А ещё, я горжусь...»

«А ещё, я могу... »

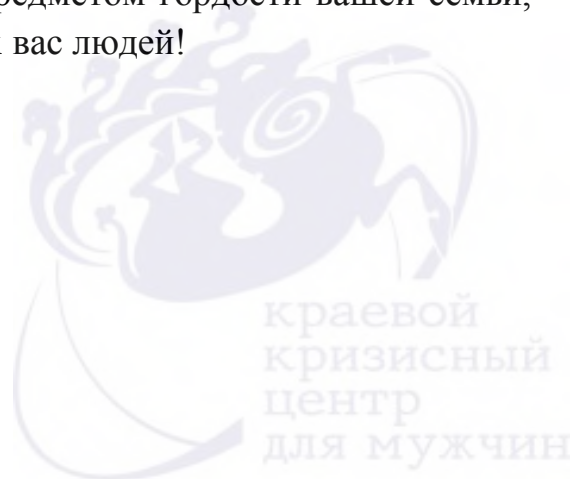
«А ещё, я могу сделать...»

### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы.

### **5. Домашнее задание**

На следующую встречу нужно составить коллаж под названием «Остов силы». В этом коллаже необходимо отразить все то, что в вашей семье получается лучше всего, то, что является предметом гордости вашей семьи, то, что вызывает восхищение у окружающих вас людей!



## Пятая встреча «Зависимость. Созависимость. Независимость»

### *Мишени встречи*

- Повышение ответственности родителей за сохранение и поддержание своего здоровья и здоровья своих детей,
- Первичная и вторичная профилактика зависимостей, выработка альтернативных форм поведения,
- Содействие формированию мотивационной готовности к приверженности трезвости

### *План встречи*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей. Мотивационное интервью о зависимости.
3. Практические задания:
  - Тест «AUDIT»
  - Методика «Анализ недостатков и преимуществ поведения»
  - Практика осознания триггеров
  - Упражнение «Светофор»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: продолжение заполнения таблицы «Мои триггеры»

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.**

- Что изменилось в вашей семье с нашей последней встречи?
- Легко ли было составлять коллаж «Остров силы»?
- В чем возникли трудности? Как вам удалось их преодолеть?
- Как вы думаете, для чего вашей семье этот коллаж?
- Как вы думаете его можно использовать в дальнейшей жизни?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

Обсуждение вопросов, связанных с алкоголем для большинства семей являются «трудной темой», поэтому предлагается их обсудить в формате Мотивационного интервью о зависимости.

#### **Структура мотивационного интервью о зависимости**

<b>Этап</b>	<b>Примерные вопросы</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Здравствуйте! Как Ваши дела?</li><li>- В прошлый раз мы договаривались о том, что поговорим с Вами об алкоголе. Я специалист Комплексного центра, не нарколог и не врач. Я не ставлю диагноз.</li></ul>

<p>Позиционирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Возможно, Вы могли подумать, что я Вас буду осуждать. Но мы с Вами договорились, что я не нарколог и не врач. И проблемы, которые мы с Вами выявили, связаны с алкоголем.</li> <li>- Наша цель – делать так, чтобы Вам и детям было хорошо.</li> <li>- Нам важно понять, как помочь, как алкоголь может влиять на сложившуюся ситуацию.</li> </ul>
<p>Выяснение отношения родителя к алкоголю</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вы считаете, это важно, нужно?</li> <li>- Как вы считаете, нужно ли поговорить о проблеме употребления алкоголя?</li> <li>- Как Вы считаете, проблема алкоголя присутствует в вашей семье?</li> </ul>
<p>Обозначение позиции специалиста</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я тоже считаю, что это важно. Проблема существенно влияет на положение детей. Здесь обязательна поддержка.</li> <li>- То, что вы готовы сделать, подтверждает, что Вы готовы помогать себе и детям.</li> <li>- Похоже, что алкоголь стал сильно влиять на Вашу жизнь</li> <li>- Хотелось бы это влияние снизить или убрать?</li> <li>- Я буду задавать вопросы, которые возможно будут Вам неприятны, но это не для того, чтобы Вас осудить.</li> <li>- Ситуации, связанные с употреблением алкоголя, вызывают стресс, и важно понять, что происходит и как Вы на них реагируете.</li> <li>- Я не врач-нарколог, который ставит диагноз алкоголизма, я специалист, который помогает разобраться с данной проблемой вашей семье.</li> </ul>
<p>Установочные вопросы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обращение к генограмме. В ней может содержаться информация про: <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические проблемы матери</li> <li>- фетальный алкогольный синдром</li> <li>- актуализацию собственного детского опыта.</li> </ul> </li> <li>- Пили ли в вашей семье родители, бабушки, дедушки?</li> <li>- Как долго они пили? Чем это закончилось? Сколько лет Вам было на тот момент? Как вы это переживали?</li> <li>- Какие особенности характера были у вашей мамы (отца)?</li> <li>- Как вы учились в школе, какие оценки были? (фетальный синдром) Были ли драки? А самой как было? Похоже, для вас это было трудно и до сих пор больно вспоминать.</li> <li>- Кто из членов семьи знает о проблеме? Как каждый из них видит ее и как реагирует на нее?</li> <li>- Имеет ли кто-нибудь в семье подобные проблемы?</li> <li>- Что случится в семье, если проблема будет продолжаться?</li> <li>- Были ли раньше попытки прекратить употребление?</li> <li>- Когда бросили пить? Почему Вы тогда это сделали? Что</li> </ul>

	<p>Вас сподвигло?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сколько времени Вы могли жить без спиртного? Сколько это продлилось? Что изменилось в семье? Это было важно?</li> <li>- Почему стали пить снова? Из-за чего был срыв?</li> <li>- Что тогда помогало/мешало? Что вы чувствовали в период воздержания? Какое было настроение?</li> </ul>
<p>Интервью по основным признакам риска</p>	<p>Анализ данных последних шести месяцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Частота употребления. Как часто Вы употребляете алкоголь? Как часто это бывает в последнее время?</li> <li>- Длительность. Сколько дней в месяц Вы употребляете алкоголь?</li> <li>- Толерантность (устойчивость, доза для опьянения) Какая доза спиртного Вам нужна, чтобы Вы опьянели? Сколько граммов вам нужно выпить, чтобы почувствовать опьянение? После какой дозы вы чувствуете опьянение?</li> <li>- Суточная доза. Какое количество алкоголя Вы можете употребить в сутки? Сколько граммов Вы выпиваете?</li> <li>- Потеря контроля после выпитых спиртных напитков. Вы можете сказать, что Вы теряете контроль над собой и ничего не помните? Как часто Вы выпиваете больше, чем хотели? В каких случаях это происходит? Что Вам больше доставляет удовольствие – вкус или опьянение? Были ли случаи, когда вы теряли контроль? Сколько раз? Были ли такие случаи, когда начинали пить в компании, а заканчивали дома одни?</li> <li>- Похмельный синдром. Возникает ли у Вас на следующий день после употребления алкоголя похмельный синдром? Как проходит у Вас похмелье? Бывает ли рвота утром? Можете ли Вы перетерпеть похмелье без приема алкоголя? Что Вы чувствуете при похмельном синдроме (дрожь, тревогу, депрессию, сухость во рту, потливость)?</li> <li>- Амнезия (потеря памяти). Все ли Вы помните после того, как выпили алкоголь? Были ли случаи, когда не помните, что было накануне – минут 30 или больше?</li> <li>- Социальная дезадаптация. Какие у Вас взаимоотношения в семье? Что происходит в Вашей семье? Как относятся родные и близкие к тому, что Вы употребляете алкоголь? Как они реагируют? Что говорят? Возникают ли в Вашей семье конфликты по проблеме употребления алкоголя?</li> <li>- Трудовая дезадаптация. Вы на данный момент работаете? Если да, то были ли случаи, когда Вам делали замечания по поводу употребления алкоголя? Возникают ли у Вас конфликты на работе по причине алкоголя? Посмотрите,</li> </ul>

	случайные заработки в основном происходят на 2 стадии алкоголизма, а на третьей человек полностью не трудоспособен. - Снижение интеллектуального потенциала. Как Вы считаете, на какой шкале может находиться Ваш интеллектуальный потенциал?
Выяснение позиции и переживаний клиента	- Посмотрите на результат... Все ли правильно написано, выставлено? - Как Вам самому от этого результата? - Вы согласны с тем, что проблема алкоголя присутствует в Вашей семье? - Хотели бы Вы избавиться от этой проблемы? - Мы проговорили про проблему, и что Вы чувствуете?
Позиция специалиста. Выбор и договор	- Я так же считаю, что это проблема серьезная и её надо решать.... Хорошо, что Вы осознаете эту проблему и, надеюсь, вместе мы сможем её решить. - Нам было важно определить серьезность ситуации, и Вы молодец, что так откровенно отвечали на вопросы. - Теперь мы вместе сможем справиться с этой проблемой ради Вас и Ваших детей. - Несомненно, Вы очень любящий и заботливый родитель для своих детей, который не хочет, чтобы проблема алкоголя коснулась воспитания Ваших детей. - Вы готовы к изменениям. А мы со своей стороны хотим поддержать Вас и помочь.

Для раннего выявления лиц группы риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем, можно использовать методику АУДИТ. Данная методика приводится в программе для применяется в работе на встрече с семьёй.

### 3. Практические задания

#### Тест «AUDIT»

(AUDIT – Alcohol Use Disorders Identification Test)

Тест содержит серию из 10 вопросов: три вопроса по потреблению, четыре вопроса по зависимости и 3 вопроса по проблемам, связанным с употреблением алкоголя.

Инструкция: «Обведите ту цифру, которая больше всего отражает Вашу ситуацию»

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?

0) Никогда

2) 2-4 раза в месяц

4) 4 или более раз в неделю

1) 1 раз в месяц или реже

3) 2-3 раза в неделю





Рекомендуемый пороговый балл – 8. Люди с баллом больше 15, скорее всего, отвечают критериям имеющейся в настоящее время алкогольной зависимости.

### Упражнение «Анализ достоинств и недостатков»

Данное упражнение возможно использовать, если клиенты осознают у себя наличие зависимости или по крайней мере, признают, что алкоголь присутствует в их жизни. Обсуждение достоинств и недостатков проблемного поведения можно провести по следующей структуре, предложив ответить на следующие вопросы и занести ответы в таблицу.

#### Структура беседы:

1. Что положительного имеется в поведении, чего можно избежать благодаря такому поведению?
2. Каковы недостатки?
3. Предположим, что Вы покончили со своим плохим поведением, что негативного можно ожидать при этом? Что будет утрачено?
4. Представьте себе, что Вы собираетесь что-то изменить. Какие преимущества можно извлечь из этого?

<b>Проблемное поведение</b>	<b>Желательное поведение</b>
<b><i>Я пью</i></b> <b>Что хорошего в том, что я пью...</b>  1. 2. 3. 4. 5.	<b><i>Я не пью</i></b> <b>Что хорошего в том, что я не пью...</b>  1. 2. 3. 4. 5.
<b>Что плохого в том, что я пью...</b>  1. 2. 3. 4. 5.	<b>Что плохого в том, что я не пью...</b>  1. 2. 3. 4. 5.



## Практика осознания триггеров

### Притча про охоту на обезьян

В Индии есть хитрый способ ловли диких обезьян. Охотник делает дыру в тыкве или кокосе, достаточно большую, чтобы обезьяна могла просунуть туда руку. В этом кокосе делают еще маленькие дырочки и через них привязывают к дереву. Вовнутрь кокоса кладут банан. Приходит обезьяна, чует банан, засовывает руку в отверстие в кокосе и хватает его. Но сжатый кулак шире ладони, и обезьяна не может его вынуть. Чтобы спастись из такой «ловушки», обезьяне надо просто-напросто разжать кулак и отпустить банан. Но у большинства обезьян не получается отпустить его.

Несмотря на наш интеллект, мы, люди, иногда действуем очень похоже на обезьян из этой истории. Хотя мы видим, что что-то создает нам проблемы жизни, у нас часто возникают проблемы с отказом от этой привычки или модели взаимодействия. Работа осознанности позволяет нам ясно видеть, за какой «банан» мы хватаемся, когда «застреваем». Когда мы начинаем обращать внимание на то, как функционирует наш ум, мы начинаем ясно видеть, что у нас есть определенные привычки, которые больше не помогают нам. Если они доставляют удовольствие, мы пытаемся продлить их, а если неприятны, мы хотим оттолкнуть их, игнорировать их, отрицать их, а иногда пытаемся победить их. Все это постепенно утомляет. Замечать, как ощущается «цепляние» или «отталкивание», а как – «отпускание», даже в течение короткого времени, может быть очень полезным.

Есть явления, которые ограничивают нашу способность отпускать или заставляют тянуться к алкоголю или наркотикам несмотря на то, что мы знаем о последствиях. Это триггеры и тяга.

Триггеры – это люди, места, вещи и ситуации, которые могут заставить нас пить или употреблять наркотики. Мы все разные, поэтому у каждого свой набор триггеров. Часто триггерами становится общение с кем-то, кто уже пьян или «под кайфом», наплыв плохих воспоминаний, скука, конец тяжелого дня или недели или, наоборот, очень счастливый момент.

Каковы ваши триггеры?

Основные типы триггеров:

- Чувства (злость, подавленность, радость, грусть)
- Физическое состояние (расслабленное, возбужденное, напряженное)
- Взаимодействие с определенными людьми
- Доступность («наркотики были прямо передо мной»)
- Посещение определенных места
- Занятия (работа, спорт, вечеринки, секс)
- Мысли

Влечение и тяга – это сильное желание употребить определенное вещество. Тяга – основная причина того, что люди продолжают употреблять или срываются после того, как прекратили. Разные люди переживают тягу по-своему. Тяга может запускаться триггерами – воспоминаниями, людьми, местами, вещами – или просто появляться, как гром среди ясного неба. Но тяга – это не постоянное ощущение. Не обязательно поддаваться ей и употреблять – через некоторое время она пройдет сама собой. Замечали ли вы, что чувствуете тягу? Как вы ощущаете тягу: какие телесные ощущения, какие эмоции, мысли?

Задайте и обсудите следующие вопросы, связанные с триггерами:

- Когда, в каких ситуациях вы чаще всего пьете/принимаете наркотики?
- Кто при этом находится рядом с вами?
- О чем вы обычно думаете перед тем, как употребить или выпить?

Кратко опишите одну из ваших ситуаций повышенного риска или триггера для употребления наркотиков или алкоголя.

Опишите тип последствий, обычно связанных с ситуацией. Подумайте и о Положительных, и об отрицательных последствиях.

Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить или попробовать сделать по-другому в этих ситуациях? Хотели бы вы обсудить эти изменения?

Есть способы справляться с воздействием триггеров и с тягой, которые помогают не реагировать на них автоматически, а вместо этого дают шанс сделать сознательный выбор. Их может быть сложно практиковать на тренингах и консультациях в отсутствие реальных триггеров или сильных чувств, поэтому нужно переносить практику в повседневную жизнь.

### Таблица «Мои триггеры»

Триггеры	Способы справляться
1. Люди	
2. Места	
3. Вещи / Явления	
4. Неадаптивные мысли	

### Пример работы с таблицей


Триггеры	Способы справляться
<b>1. Люди</b> Старый друг, с которым мы вместе часто выпивали	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заходить в гости ненадолго (контролировать время, когда остаетесь вдвоем)</li> <li>- Если предлагает выпить, сменить тему разговора</li> <li>- Сразу предупредить, что не интересуешься</li> </ul>
<b>2. Места</b> Приглашают в компанию, где раньше выпивали	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пойти вместе с другом, который не пьёт</li> <li>- Контролировать время нахождения</li> <li>- Уйти, если станет некомфортно</li> </ul>

<b>3. Вещи/Явления:</b> Теплый/холодный день, «Погода шепчет – займи, но выпей», пятница	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заранее запланировать какие-то дела с родственниками и друзьями</li> <li>- Пойти на встречу АА</li> <li>- Поговорить со спонсором / психологом</li> </ul>
<b>4. Неадаптивные мысли</b> «Жизнь скучна без алкоголя»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вспомнить негативные последствия алкоголя</li> <li>- Исследовать, как другие люди отдыхают и расслабляются без алкоголя</li> </ul>

### Упражнение «Светофор»

#### Инструкция:

«В случае возникновения влечения и тяги к употреблению алкоголя, для того, чтобы справиться, можно использовать предложенную технику. Визуализируйте (представьте) образ светофора и действуйте в соответствии с его сигналами».

	Остановись! Прямо сейчас не реагируй!
	Прими меры осторожности. Обрати внимание, не потерял ли ты равновесие? Только убедившись, что ты в равновесии – действуй!
	Действуй! Отреагируй на проблему действием, которое поможет тебе в данный момент

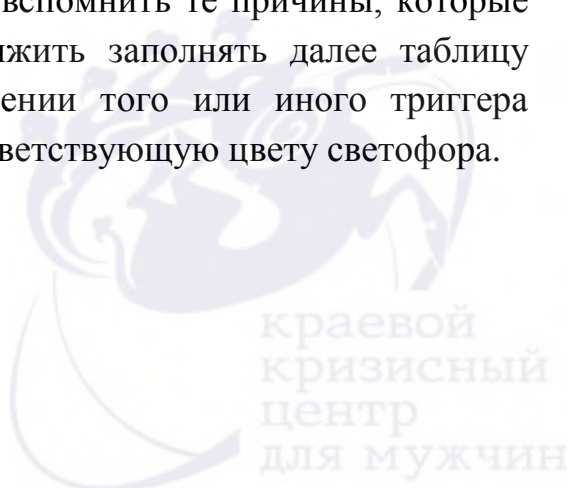
#### 4. Подведение итогов встречи

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о себе и своей семье?
- Что было важным для вас на сегодняшней встрече?
- Что бы хотелось обсудить на предстоящей встрече?

#### 5. Домашнее задание

Для домашнего задания предлагается вспомнить те причины, которые запускают негативные процессы и продолжить заполнять далее таблицу «Мои триггеры», отмечая, при возникновении того или иного триггера необходимую реакцию и делая пометку соответствующую цвету светофора.



## Шестая встреча «Совладение со стрессом»

### *Мишени встречи*

- Развитие способности к распознаванию чувств и регулированию эмоционального состояния,
- Развитие навыков управления собой в стрессовой ситуации,
- Расширение конструктивных способов реагирования в стрессовой ситуации

### *План встречи:*

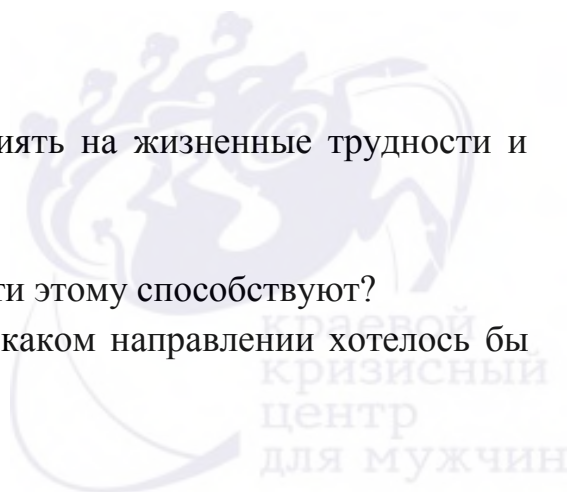
1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Сравнительная шкала стрессов на отдельные события по Холмсу-РАЭ
  - Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн)
  - Арт-терапевтическое упражнение «Меняющаяся мандала»
  - Комплекс упражнений по обучению приемам снятия нервно-психического напряжения, восстановления сил и развития эмоционального равновесия
  - Дневник мастерства и удовольствия
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: продолжить заполнение дневника мастерства и удовольствия в течение следующей недели.

### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Удалось ли отслеживать и фиксировать триггеры?
- Как можно изменить свое поведение, эмоции через осознание «спусковых механизмов»?
- Какое изменение вы можете отметить в отношениях, поведении произошедшее вашей семье?

### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Как вы считаете, можете ли вы повлиять на жизненные трудности и проблемы?
- Каким образом это можно сделать?
- Какие сильные стороны вашей личности этому способствуют?
- Готовы ли вы к работе над собой? В каком направлении хотелось бы двигаться?



Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В рабочей тетради «Точка опоры» представлено 5 методик, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### 3. Практические задания

#### Сравнительная шкала стрессов на отдельные события по Холмсу - РАЭ

##### Инструкция:

«Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и поставьте галочку напротив описания этой ситуации в тесте. Если ситуация возникала чаще одного раза в год, то необходимо поставить 2 галочки».

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги)	100
2.	Развод	73
3.	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого родственника	63
6.	Собственная болезнь или несчастный случай	53
7.	Заключение брака	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение с мужем/женой	45
10.	Выход на пенсию	45
11.	Ухудшение здоровья членов семьи	44
12.	Беременность (партнерши)	40
13.	Сексуальные проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15.	Изменения на работе	39
16.	Изменение финансового положения	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Изменение сферы рабочей деятельности	36
19.	Увеличение конфликтов в отношениях	35
20.	Кредит или заем на крупную покупку	31
21.	Просрочка выплаты кредита, растущие долги	30
22.	Повышение служебной ответственности	29

23.	Начало самостоятельной жизни сына или дочери	29
24.	Конфликт с родственниками мужа (жены)	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28.	Изменение условий жизни	25
29.	Изменение личных привычек, стереотипов поведения	24
30.	Неприятности с начальством	23
31.	Изменение условий или времени работы	20
32.	Перемена места жительства	20
33.	Смена места обучения	20
34.	Изменение привычек проводить свободное время	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36.	Изменение социальной активности	18
37.	Ссуда или заем средней и малой величины	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
41.	Отпуск	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

### Инструкция

«Если общая сумма баллов находится в промежутке от 150 до 199, то у Вас высокая степень сопротивляемости стрессу. От 200 до 299 – пороговая сопротивляемость. Свыше 300 – сопротивляемость низкая и означает реальную опасность, поскольку вы близки к фазе нервного истощения».

### **Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн)**

Опросник диагностирует соотношение и динамику персональных ресурсов человека за определенный заданный временной промежуток. Ресурсы это то, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям или преодолевать стрессы жизни. В контексте



предлагаемой методики ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние – самоотношение и мировоззрение (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов (ОППР) разработан Н. Водопьяновой и М. Штейн на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла. С его помощью производится оценка временного взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. Вы также можете задать любой временной интервал жизни, от полугода и более.

Согласно ресурсной концепции Хобфолла, психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов. Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов:

- ситуации, представляющие угрозу потери ресурсов
- ситуации фактической потери ресурсов
- ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат.

#### Инструкция:

«Просим Вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по 5 балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника.

Для этого обведите цифру, которая соответствует напряженности переживанию (ощущений):

- 1 балл – Нет такого ощущения
- 2 балла – Переживание в малой степени
- 3 балла – Переживание средней степени
- 4 балла – Переживание в значительной степени
- 5 баллов – Переживание очень сильное.

## Стимульный материал Опросника ОППР

### 1. Оценка потерь.

Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту – обведите кружочком цифру, соответствующую вашему самоощущению.

№ п/п	За последние полгода (год) я потерял(а)	Степень переживания				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально выспаться (или отдохнуть)	1	2	3	4	5
3	Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (так, как я хочу)	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой (ом), детьми, родителями)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5

20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

## 2. Оценка приобретений.

Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах внесите в бланк для ответов «приобретения» – обведите кружочком.

№ п/п	За последние полгода (год) я приобрёл(а)	Степень переживания				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально высыпаться	1	2	3	4	5
3	Возможность хорошо одеваться	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой/ом, детьми, родителями)	1	2	3	4	5

9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

### Обработка и интерпретация результатов

Ресурсные концепции психологического стресса связывают адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным

жизненным обстоятельствам с наличием личностных (социально–психологических) ресурсов. В данном опроснике подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов “приобретений” на сумму баллов «потерь».

Уровень ресурсности – баланс между приобретениями и потерями  
Значение индекса ресурсности:

Низкий <0,8      Средний 0,8-1,2      Высокий >1,2

Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость.

Для изучения связей с другими показателями стрессоустойчивости могут быть использованы показатели «потери ресурсов» и «приобретения ресурсов», соответственно равные сумме баллов по первой и второй части опросника. На выборке свыше 100 человек было выявлено, что величины «потерь» и «приобретений» отличаются не только по абсолютным значениям, но также и по их взаимосвязям с показателями качества жизни и психического «выгорания». А именно: сумма «потерь» отрицательно связана с удовлетворенностью качеством жизни, положительно взаимосвязана с психологической травмированностью, стажем и возрастом и с показателями психического «выгорания»: эмоциональным истощением и потерей личности. Сумма «приобретений» ресурсов имеет положительные связи с индексом качества жизни и отрицательные связи с показателями «выгорания» – снижением личных достижений и деперсонализацией. Это означает, что «приобретение» ресурсов по своему положительному воздействию не пропорционально, равноценно отсутствию «потерь» ресурсов личности. Первое оказывает, очевидно, более мотивирующее и повышающее воздействие на процесс накопления («консервации») адаптационных, приспособительных возможностей и на удовлетворенность жизнью по сравнению с простым отсутствием ресурсных «потерь».

Расшифровка и значение некоторых встречающихся в тесте-опроснике слов и словосочетаний. Ресурсы (фр. *ressourse* – вспомогательное средство) – возможности, средства, запасы, источники чего–либо; вспомогательное средство, используемое в особых или исключительных случаях для достижения желаемого результата. Ресурсы адаптации личности – умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни. Бывают внутренними и внешними переменными, способствующими психологической устойчивости в стрессогенных

ситуациях; это эмоциональные, мотивационно–волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям. Ресурсы человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности – средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией. В контексте ресурсной теории стресса для сохранения стресс – резистентности, сопротивляемости, устойчивости против стресса важным является накопление («консервация») ресурсов до того, когда возникнет стресс–ситуация или действие отдельного стрессора. Стратегия накопления ресурсов представляет собой некоторый совладающий, преодолевающий копинг (стратегию поведения). Ресурсы психологического преодоления – актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов или действий, направленных на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих ситуаций. Основными атрибутами ресурсов преодоления как специфических психологических «инструментов» являются осознанность, мотивация, значимость и целенаправленность их использования или накопления для совладания (копинг-стратегии) с прогнозируемыми стрессовыми ситуациями.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Меняющаяся мандала»**

#### Инструкция

«Возьмите лист плотной белой бумаги, нарисуйте большой круг. Теперь Вам необходимо закрасить его разноцветными пятнами, размером с 50-ти копеечную монетку. Можно брать любые цвета, но стараться, чтобы они не повторялись рядом с друг другом. Раскрашивая свой круг, старайтесь думать о том, что хорошего есть в Вашей жизни, что Вас радует, что Вы любите.

После того, как весь круг будет раскрашен, Вам нужно будет взять гуашь черного цвета и полностью закрасить цветной круг. Работая с черным цветом, можно обратиться к своим негативным переживаниям, трудностям и ограничениям, которые возникают в вашей жизни в связи с неприятными событиями. Можно вспомнить конкретную трудную жизненную ситуацию, которая произошла с Вами в последнее время.

И наконец, возьмите в руки зубочистки и процарапайте верхний слой краски, проявляя любые образы, символы, которые считаете нужным. Это могут быть как узнаваемые образы, так и абстрактные. Можно открыть столько цвета, сколько Вам хочется».

#### Обсуждение:

- Как Вы себя чувствовали во время выполнения этого упражнения на разных его этапах?

- Что Вам дало выполнение этого упражнения?
- Можете ли Вы оценить свои жизненные трудности иначе, чем прежде?

### **Комплекс упражнений по обучению приемам снятия нервно-психического напряжения, восстановления сил и развития эмоционального равновесия**

Методическое пояснение: данный комплекс упражнений можно проводить последовательно, а можно использовать по выбору в любом порядке. После овладения приемами снятия нервно-психического напряжения их можно рекомендовать для использования самостоятельно.

#### **Упражнение «Ресурсные образы»**

##### Инструкция

«Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях».

#### **Упражнение «Лимон»**

##### Инструкция

«Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

#### **Упражнение «Воздушный шар»**

##### Инструкция

«Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом.»

Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления».

### **Упражнение «Вверх по радуге»**

#### Инструкция

«Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза».

#### Обсуждение:

- Какие упражнения понравились? Что изменилось в Вашем состоянии?
- Какие вы используете способы снятия эмоционального напряжения?

### **Дневник мастерства и удовольствия**

Многие люди, решившиеся на изменения образа жизни, утрачивают мотивацию на изменения, не получая на первых порах удовольствия от своих занятий. Отчасти, это объясняется тем, что при сформированной зависимости человек ориентируется на получение удовольствия «здесь и сейчас» и становится не способным к сохранению мотивации в сложных, последовательных видах деятельности.

Ведение «Дневника мастерства и удовольствия» помогает клиенту понять, как много он может сделать и научиться распознавать, какие занятия по-настоящему доставляют ему удовольствие.

Понятием «мастерства» здесь обозначается чувство удовлетворенности собственными результатами, а понятием «удовольствие» – любые приятные чувства (радость, интерес, наслаждение, веселье), сопряженные с конкретной формой активности.

Мастерство и удовольствие могут выступать как самостоятельные, не зависящие друг от друга категории. Даже если клиент не испытывает никакого удовольствия от занятия, нужно побуждать его к объективной оценке уровня собственного мастерства. Кроме того, низкие оценки по шкале мастерства или удовольствия после успешно выполненного действия могут быть со связаны с негативной интерпретацией этого действия.

Степень мастерства и удовольствия оценивается по пятибалльной шкале: оценка «0» означает, что занятие не доставило никакого удовлетворения (удовольствия), а оценка «5» означает максимальную



степень удовлетворения (удовольствия). Используя данную шкалу, клиент научается распознавать свои небольшие достижения и становится более внимательным к ощущениям удовольствия.

Инструкция:

«Перед Вами бланк Дневника мастерства и удовольствия. Ведение такого дневника помогает многим людям. Предлагаю Вам попробовать вести его в течение нескольких дней, по крайней мере, до нашей следующей встречи. Сейчас мы заполним его вместе, а в дома Вы будете работать с ним самостоятельно и на следующем занятии мы обсудим, как это получается.

В первом столбце Вы указываете свои привычные занятия, во втором оцениваете степень мастерства выполнения этих действий, а в третьем – степень удовольствия, которое они Вам приносят. Оценка «0» означает, что занятие не доставило никакого удовлетворения (удовольствия), а оценка «5» означает максимальную степень удовлетворения (удовольствия).

Понятием «мастерства» здесь обозначается чувство удовлетворенности собственными результатами деятельности, а понятием «удовольствие» – любые приятные чувства (радость, интерес, наслаждение, веселье), сопровождающие то, что Вы делаете».

Пример заполнения Дневника мастерства и удовольствия

№	Время и ситуация	Мастерство	Удовольствие
1.	8.00-9.00 Пробуждение, завтрак	2 —————→	3 —————→
2.	9.00-11.00 Работа по дому	2 —————→	1 —————→
3.	11.00-13.00 Приготовление обеда, обед	3 —————→	3 —————→
4.	13.00-15.00 Укладывание детей на сон	3 —————→	4 —————→
5.	15.00-17.00 Прогулка с детьми	3 —————→	4 —————→
6.	17.00-19.00 Приготовление ужина, ужин	2 —————→	2 —————→
7.	19.00-21.00 Свободное время с детьми	2 —————→	2 —————→

**4. Подведение итогов встречи**

5. **Домашнее задание.** Нужно продолжить заполнение дневника мастерства и удовольствия в течение следующей недели.

## Седьмая встреча «Образ жизни»

### *Мишени встречи*

- Укрепление мотивации и поддержание готовности к ведению здорового образа жизни всеми членами семьи,
- Профилактика зависимостей, выработка альтернативных форм поведения

### *План встречи*

1. Приветствие.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
  - Опросник САН
  - Опросник «Отношение к здоровью»
  - Практикум «Режим дня»
  - Трекер привычек здорового образа жизни «Молодец»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: продолжать заполнение трекера привычек здорового образа жизни «Молодец» («Умничка»).

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Удалось ли заполнить дневник мастерства и удовольствия?
- Что не получилось? Почему? Что мешало? Как это устранить?
- Какие выводы вы сделали, заполняя дневник?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Считаете ли вы свою семью здоровой?
- Кто несёт ответственность за укрепление здоровья в вашей семье?
- Принято ли в вашей семье проводить время на свежем воздухе, заниматься спортом, играть в спортивные/подвижные игры?
- Существуют ли факторы, ухудшающие здоровье членов вашей семьи?
- Что для вас входит в понятие «здоровый образ жизни»?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В рабочей тетради «Ступени опоры» представлена методика, которую рекомендуется выполнить на этой встрече.

#### **3. Практические задания**

## **Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)**

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник.

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемого просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

### Инструкция:

Вам предлагается описать свое актуальное состояние с помощью таблицы, состоящей из 30 пар противоположенных суждений. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние сейчас, и обвести кружочком цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Например, если мы говорим о фильме:

**ИНТЕРЕСНЫЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕИНТЕРЕСНЫЙ**

то цифра 3, стоящая слева (у слова «интересный»), означает, что фильм Вас очень заинтересовал, он для Вас интересный на 3 балла из 3. Цифра 2, стоящая справа от нуля, около слова «неинтересный», означает, что фильм скучный, почти совсем неинтересный. Цифра 0 ставится, когда Вы затрудняетесь определить свое отношение.

### Обработка и интерпретация результатов

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

#### Бланк опросника

Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный

Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Легко утомляемый
Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

### Опросник «Отношение к здоровью»

#### Инструкция:

«Вам предложены вопросы – утверждения, оцените каждое утверждение.

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

<b>2. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент</b>			
11.	Счастливая семейная жизнь	да	нет
12.	Материальное благополучие	да	нет
13.	Верные друзья	да	нет
14.	Здоровье	да	нет
15.	Интересная работа (карьера)	да	нет
16.	Признание и уважение окружающих	да	нет
17.	Независимость (свобода)	да	нет
<b>2. Какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</b>			
21.	Качество медицинского обслуживания	да	нет
22.	Экологическая обстановка	да	нет

23.	Профессиональная деятельность	да	нет
24.	Особенности питания	да	нет
25.	Вредные привычки	да	нет
26.	Образ жизни	да	нет
27.	Недостаточная забота о своем здоровье	да	нет
<b>3. Если вы чувствуете недомогание, то:</b>			
31.	Обращаетесь к врачу	да	нет
32.	Стараетесь не обращать внимания	да	нет
33.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	да	нет
34.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	да	нет
3.5.	Другое	да	нет
<b>4. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</b>			
41.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.)	да	нет
42.	Придерживаюсь диеты	да	нет
43.	Забочусь о режиме сна и отдыха	да	нет
44.	Закаляюсь	да	нет
45.	Посещаю врача с профилактической целью	да	нет
46.	Слежу за своим весом	да	нет
47.	Хожу в баню (сауну)	да	нет
48.	Избегаю вредных привычек	да	нет
49.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)	да	нет
410.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	да	нет
<b>5. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</b>			
51.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	да	нет
52.	Не хватает силы воли	да	нет
53.	У меня нет на это времени	да	нет
54.	Нет компании (одному скучно)	да	нет
55.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	да	нет
56.	Не знаю, что нужно для этого делать	да	нет
57.	Нет соответствующих условий	да	нет
58.	Необходимы большие материальные затраты	да	нет
59.	Есть более важные дела	да	нет

Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

- каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности
- анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос)
- каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

когнитивная – 2; поведенческая – 3,4; ценностно-мотивационная – 1,5.

При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпирических данных следует говорить о степени адекватности или неадекватности.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

- на когнитивном уровне: степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни
- на поведенческом уровне: степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни
- на эмоциональном уровне: оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему
- на ценностно-мотивационном уровне: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

### **Практикум «Режим дня»**

#### Инструкция:

Используя шаблон в рабочей тетради, составьте свой режим дня от пробуждения до засыпания.

Когда режим дня будет составлен, важно на последующей работе обращаться к вопросам его соблюдения и при необходимости, коррекции.

Также, можно составить несколько вариантов режима дня: режим будних дней и выходных, режим дня взрослых членов семьи и детей и т.д.

Данная практика адаптирована для внедрения привычек здорового образа жизни.

Инструкция:

«В таблице рабочей тетради составьте список своих привычек здорового образа жизни, которые хотите внедрить.

Каждый день отмечаете по каждой привычке не галочками, а буквами сделали Вы что-то по ней или нет. Продержались первый день – поставили себе букву «М», второй – «О». Пропустили день – начинайте заново и так, пока не получится слово – «МОЛОДЕЦ». Можно заменить на женский вариант «УМНИЧКА»».

**«Трекер привычек здорового образа жизни «Молодец»**

<b>Привычки здорового образа жизни</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
<b>Уход и гигиена</b>							
Утренний туалет							
Вечерний туалет							
Уход за лицом							
Уход за телом							
...							
<b>Привычки здорового питания</b>							
Питьевой режим (пить чистую воду)							
Есть свежие/замороженные овощи, фрукты, зелень							
Питаться дробно							
Съесть не больше 40 граммов сахара в день							
....							
<b>Привычки физической активности</b>							
Зарядка							
Прогулка							
Активные игры с детьми							
....							
....							



#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о своей семье?
- Как вы можете повлиять на сохранение и поддержание здоровья всех членов вашей семьи?
- Какими здоровьесберегающими ресурсами располагает ваша семья?

#### **5. Домашнее задание**

Дома нужно продолжать заполнение трекера привычек здорового образа жизни «Молодец» («Умничка»).



## Восьмая встреча «Межличностные отношения»

### *Мишени встречи*

- Исследование ресурсов ближайшего социального окружения,
- Выстраивание оптимальных границ в межличностных отношениях,
- Выработка новых форм взаимодействия с ближайшим социальным окружением в ситуации личностной трансформации

### *План встречи*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Составление карты социальных связей
  - Многомерная шкала восприятия социальной поддержки
  - Опросник «Личностные границы»
  - Пословицы и поговорки о дружбе
  - Настольная игра «Лепешка»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: Упражнение «Пообщались...»

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.**

- Что позволило осознать заполнение трекера привычек здорового образа жизни «Молодец»?
- Как эти знания можно применить в жизни?
- Почему необходимо визуализировать данные в дневнике?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Легко ли вам общаться друг с другом?
- Какие вопросы вы обсуждаете чаще всего?
- Всегда ли вы можете понять друг друга? В чём бывают сложности?
- Какие способы поддержки используются в вашей семье для папы, мамы, детей?
- Что вы чаще всего делаете и говорите, если кто-то из вашей семьи расстроен?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 3 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### 3. Практические задания «Как понять свою семью?»

#### Составление карты социальных связей

Вопросы создания поддерживающего социального окружения являются очень важными в работе с зависимыми людьми. Понять, как сейчас выглядит карта социальных связей и как она может выглядеть при отказе от употребления ПАВ, может карта социальных связей.

##### Инструкция по составлению сетевой карты

В рабочей тетради изобразите всех значимых для вас людей.

**Дистанция.** Разместите их на карте социальных связей (сетевой карте) по отношению к себе. Вы – в середине. Тех, кто Вам наиболее близок, расположите ближе к себе, других – дальше от себя. Не забудьте также значимых людей, с которыми Вы в конфликте.

**Соединения.** Соедините тех, кто знаком друг с другом, прямыми линиями. Это показывает связи между людьми. Изображение всех связей может оказаться сложной задачей, поэтому укажите наиболее важные. Например, соединения между разными системами или лицами, находящимися в конфликте друг с другом.

**Конфликт** мы обозначаем ||-----|. Если конфликт обостряется настолько, что контакт прерывается, то мы называем это разрывом. Разрыв мы обозначаем -----||-----|. Работу с сетью социальных контактов часто можно описать, как работу с каналами связи между людьми. Иногда «роют каналы», то есть создают новые контакты. Иногда очищают, или прочищают каналы отношений, которые засорились из-за конфликтов.

Вниманию составителя карты: того, кто в середине, соединять линиями ни с кем не надо, так как все знакомы с этим человеком.

Люди: Мужчины обозначаются  $\Delta$ , а женщины –  $\circ$ .

Символические лица («идолы», образцы для подражания).

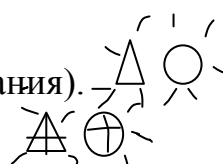
Умершие (относятся к символическим – лицам).

Знак оценки. Вы можете обозначить минусом (-) значимых людей, отношения с которым у Вас негативны. Плюсом (+) тех, кто вам нравится; ( $\pm$ ) – по отношению к которым вы амбивалентны, то есть нет ни яркой симпатии, ни антипатии, но они для вас значимы.

**Движение:** сетевая карта – это сиюминутное представление того, как выглядит моя сеть в данный момент, но она непрерывно меняется. Эту динамику можно обозначить стрелками:

Приближающийся к Вам человек  $\longrightarrow$

$\longleftarrow$  Отдаляющийся от Вас человек



Клиент, по возможности, самостоятельно составляет свою сетевую карту. Иногда клиенты просят терапевта изобразить на карте названных ими людей и отношения между ними.

После того, как была составлена карта социальных связей, можно попросить составить гипотетическую карту, как она могла бы выглядеть, если бы изменился образ жизни родителя в случае выбора трезвости.

### Как трактовать сетевую карту

Сетевая карта, которую рисует клиент, отражает его представления о своей жизни в настоящее время. Составляя свою карту, он делает это, как бы держа перед собой зеркало и смотрясь в него. Спонтанные реакции на это отражение в зеркале могут быть такими – «Я даже не думал, что у меня столько много знакомых», «Я вижу, что этот человек скоро исчезнет из круга моих знакомых», «Его я бы хотел нарисовать на обратной стороне бумаги», «Мои дети должны остаться в секторе семьи, даже когда они уйдут из дома». Дочь: «Но у меня теперь своя жизнь».

Те совместные переживания, которые терапевт и клиент испытывают, вместе составляя сетевую карту, укрепляют их сотрудничество и способствуют росту доверия между ними. Разрешая посмотреть на свою карту клиент оказывает большое доверие терапевту. Этим нельзя злоупотреблять. Сетевая карта помогает увидеть будущее. Что хочет изменить клиент? Как это сделать? Как терапевт может поддержать клиента или помочь ему достичь желаемых изменений? Именно поэтому сетевая карта является хорошим исходным пунктом для продолжения работы по изменению ситуации.

### Сектора

Семья. Под семьёй мы имеем в виду всех, проживающих под одной крышей. Это могут быть мать, отец, братья и сёстры, бабушка по линии матери. Если некоторые из детей переехали жить в другое место, то они больше не считаются совместно проживающими членами семьи, а относятся к родственникам. Если родители развелись и отец проживает в другом месте, то он также относится к родственникам.

Родственники – это наша «корневая система»: родственники по линии матери и по линии отца, а также все, кто состоит с ними в браке. Если разведённые родители заключили новые браки, то ближайших родственников у ребёнка стало четверо, и с каждым из них возникают соответствующие отношения. Когда он сам впоследствии вступит в семейный союз с женщиной, то все её родственники станут и его родственниками. Родственники обладают особым качеством, поскольку они,

вопреки сказанному ранее, придают социальной сети стабильность. Особенно это относится к первичной семье. «Перестать быть» родственником невозможно, даже находясь с ними в конфликте. Контакт прервётся, но родственники всё равно останутся родственниками.

Работа, школа, детский сад. Их роль часто недооценивается в терапевтическом контексте, хотя часто человек проводит на работе, в школе или детском саду почти столько же времени, сколько и дома. Этот сектор наряду с сектором семьи составляет повседневную основу нашей жизни. Именно в этих двух микросистемах мы находимся ежедневно. Мы знакомимся и общаемся с людьми, не прилагая для этого никаких особых усилий. В результате «контактный порог» становится ниже, а значимость окружающих людей возрастает, и последние выступают либо в качестве фактора поддержки, либо вызывают раздражение. Эти две микросистемы соотносятся между собой, как системы разгрузки. Излить свою злость, по поводу происшедшего на работе, можно придя домой, и получить обстоятельные комментарии на этот счёт, и наоборот.

Друзья, соседи и др. Друзья, в отличие от родственников, не появляются автоматически. Если вы не встретили их благодаря случаю, то, чтобы их найти, надо проявить инициативу. Часто это значимые для вас люди, которые живут далеко, а потому контакты с ними становятся всё более редкими. К тому же есть большая разница между друзьями и родственниками. Если мы поссорились с близким другом, то перестаём быть друзьями. На какое-то время мы можем стать врагами, а затем прекратить отношения вообще. Конфликты же между родственниками могут длиться из поколения в поколение.

Соседи являются микросистемой, которую мы поместили рядом с друзьями, но которая имеет целый ряд отличий. Соседей с родственниками объединяет то обстоятельство, что конфликт между соседями, равно как и между родственниками, может быть очень затяжным. Соседей ведь не выбирают, и эта незапланированная близость проживания ведёт к тому, что различия могут стать обременительными. Мы стараемся быть с ними вежливыми, но держать их на расстоянии. Мы боимся попасть к ним в зависимость и стараемся, если чем-то им обязаны, как можно скорее вернуть «долг», каким бы он ни был. Полезно, чтобы «порог общения» с соседями был низким, а из практических соображений не следует бояться просить о помощи.

Объединения или религиозные общины также являются важными для многих микросистемами.

Административные инстанции. Что касается уязвимых и мультипроблемных семей, то представители административных инстанций составляют весьма значительную часть их сети социальных контактов, а в этом заложен риск неопределённости. Чиновники, служащие обычно отправляются по домам в шесть часов вечера, а по выходным с ними вообще нельзя связаться. Они уходят в отпуск, меняют работу, или же у них меняются служебные обязанности.

### **Многомерная шкала восприятия социальной поддержки**

Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (MSPSS) D.Zimet, в адаптации Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, модификация Г.С. Корицкой. Модифицированный вариант методики включает исследование субъективного восприятия эффективности и адекватности социальной поддержки, которое оценивается по пяти шкалам:

- Поддержка семьи
- Поддержка друзей
- Поддержка значимых других
- Поддержка коллег по работе
- Поддержка общественных организаций.

Наряду с этим, существует возможность оценить общий уровень поддержки, оказываемый респонденту. Опросник содержит 20 измеряемых кратких сообщений о себе, оцениваемых в «1» («согласен») или «0» («не согласен») баллов, позволяющих оценить субъективное восприятие социальной поддержки в 20-ти балльном рейтинге.

#### Инструкция:

«Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое из предлагаемых утверждений и решите, чувствуете ли Вы себя, таким образом. Если Вы согласны с утверждением, поставьте напротив его номера в бланке для ответов знак «+», если не согласны – знак «-».

<b>№</b>	<b>Утверждения</b>	
1	Есть кто-то, кто рядом, когда у меня проблемы	
2	Есть кто-то, с кем я могу разделить свои проблемы и радости	
3	Моя семья на самом деле хочет мне помочь	
4	Я получаю эмоциональную поддержку, в которой нуждаюсь, от моей семьи	
5	У меня есть кто-то, с кем я чувствую себя хорошо	
6	Мои друзья в действительности пытаются мне помочь	
7	Я могу рассчитывать на моих друзей, когда мне плохо	

8	У меня есть друзья, с которыми я могу разделить свои беды и радости	
9	Есть кто-то особый в моей жизни, кого заботят мои чувства	
10	Моя семья хочет помочь мне в принятии решений	
11	Я могу говорить о моих проблемах с моими друзьями	
12	Когда у меня проблемы, семья готова прийти на помощь	
13	Я могу рассчитывать на коллег по работе в трудную минуту	
14	Мои коллеги по работе всегда готовы оказать помощь	
15	В трудную минуту я иду за поддержкой в общественные, социальные, профсоюзные, реабилитационные и другие аналогичные организации, оказывающие поддержку.	
16	С коллегами по работе мне легче пережить любые проблемы	
17	Общественные, социальные, профсоюзные, реабилитационные, медицинские и другие организации всегда придут на помощь в проблемной ситуации	
18	В проблемных ситуациях я получаю эмоциональную поддержку от коллег по работе	
19	Я могу рассчитывать на поддержку со стороны общественных организаций	
20	Я получаю реальную помощь от общественных, социальных, профсоюзных, реабилитационных и других организаций в трудную минуту.	

### Ключ

Шкала	Номера утверждений				Баллы
Семья	3	4	10	12	
Друзья	6	7	8	11	
Значимые другие	1	2	5	9	
Коллеги по работе	13	14	16	18	
Общ. организации	15	17	19	20	

При обработке результатов, в соответствии с ключом подсчитываются ответы по каждому из видов поддержки, где максимальное возможное количество баллов – 4.

### Опросник «Личностные границы»

Как у любого государства, у каждого человека существуют так называемые личностные границы. Человек с правильно выстроенными личностными границами считает, что имеет право на собственное мнение, собственные мысли, чувства,

действия, свободно их выражает и реализует, и с пониманием относится к тому, что кто-то из его окружения может их не одобрять и с ним не соглашаться.

Если же человек не сумел грамотно выстроить свои личностные границы, это создает многочисленные сложности во всех сферах его жизни.

Нижеследующий опросник поможет вам понять, насколько четко выстроены границы вашей личности.

Отвечая на вопрос, ставьте себе 5 баллов при ответе «никогда», 4 – «редко», 3 – «иногда», 2 – «часто» и 1 – «всегда».

1. Мне сложно определить, что я хочу.
2. В каждой неприятной для меня ситуации я стараюсь находить плюсы, вместо того, чтобы просто переживать.
3. Я довольно часто меняю свои взгляды и планы, поскольку стараюсь угодить окружающим.
4. У меня есть ощущение, что чем больше я делаю для других, тем меньше получаю от этого удовлетворения.
5. Я считаю с мнением других людей больше, чем со своим собственным.
6. Мне все время кажется, что должно произойти что-то хорошее.
7. Я думаю, что не имею права что-то утаивать от других.
8. Я наблюдаю за поведением окружающих и размышляю об этом.
9. Я поддерживаю отношения с людьми, общаться с которыми мне неприятно.
10. Если меня задевает поведение другого человека, мне кажется, что я сам являюсь тому причиной и приношу извинения.
11. Я с легкостью поддаюсь на лесть.
12. Я полагаюсь на людей, которые заботятся обо мне.
13. Я не могу отказать и выполняю просьбу, даже если мне это доставляет дискомфорт.
14. Мне очень сложно поставить на место человека, который оскорбляет меня или кого-то из моих близких.
15. Ко мне часто относятся пренебрежительно, меня обижают.
16. Мне знакомо чувство гнева.
17. Я оказываю помощь другим только потому, что считаю, что всегда нужно помогать.
18. Я испытываю страх и не понимаю, что мне нужно делать.
19. Мне кажется, что я не в моих силах что-то изменить в своей жизни.
20. У меня ощущение, что я живу чужой жизнью.



Если вы набрали не более 40 баллов, значит, вам срочно нужно заняться выстраиванием ваших личностных границ.

### **Дополнительный материал по теме**

Личностные границы – это тонкая черта, которая проведена в нашем понимании и ощущении нас самих как отдельных личностей. Она незрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить. По сути, граница – это наше понимание, где наше, а где не наше. Границы нашей личности начинают формироваться в младенчестве. Сначала ребенок не ощущает себя отдельным от матери, но постепенно все больше и больше осознает себя как самостоятельное существо.

Конечно, отдельные аспекты личности формируются в разное время, и если ребенок попадает в определенном возрасте в неблагоприятную ситуацию, у него могут быть нарушено формирование отдельных видов границ.

Если же ребенок формирует свою личность в деструктивной семье, то формирование границ личности может нарушаться глобально.

Человек себя чувствует комфортно в мире, когда границы нормальные и здоровые. Он легко общается, вступает в отношения, поддерживает их и разрывает, переезжает с места на место, находит новую работу... и еще много всяких комфортных действий совершает в жизни.

Здоровые границы – гибкие.

Человек легко определяет, на каком уровне ему удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сблизиться с людьми, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях что-то не так. Выделяют несколько типов личных границ:

- Мягкие – тут же сливаются с другими людьми
- Губчатые – впитывают чужое – люди не уверены в себе
- Жесткие – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это неплохо, но отсутствие умения лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь.
- Гибкие – те, что могут меняться адекватно ситуации, обеспечивая защищенность владельца и открытую связь с окружающим миром.

### Как нарушаются наши границы?

Люди могут взламывать границы других, проецируя свою личность на оппонента:

- обвиняют человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь; это все из-за тебя; если бы не ты...)

- контролируют поведение (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так)
- дают непрошенные советы о том, каким следует быть другому человеку (я бы на твоём месте... надо было уже давно сделать)
- дают установки, какие события как расценивать (это полный бред; ведь ты же не собираешься его прощать?!)
- дают оценки вашей внешности и личности (ты бездельник; не красавиц и т.д.)

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долг, манипулировать вами и многое, многое другое.

Как бы там ни происходило, человек, в чьи границы вторглись, может испытывать замешательство, страх, гнев, фрустрацию, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые, в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Иногда у людей со слабыми границами развивается апатическая депрессия. Личность чувствует себя практически парализованной постоянными вторжениями и не может их остановить.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а потому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

#### Признаки нарушения слабости границ. Такие люди:

1. С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что-то другим. Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди (все женщины/настоящие мужики/думающие и ответственные работники)». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.
2. Опасаются показать свое истинное «Я», стараются быть такими, какими их хотят видеть.
3. С трудом говорят другим «нет».
4. Полагают, что их счастье и другие чувства зависят от других.
5. Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.

6. Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.
7. Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.
8. Им трудно просить о чем-то, в чем они нуждаются.
9. Чувствуют себя ответственными за чувства других.
10. Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.
11. Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.
12. Подчиняются желанию друзей/коллег.
13. Застенчивы.
14. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
15. Им трудно быть с самим собой наедине.
16. Чувствительны к критике.
17. Не могут хранить секреты.
18. Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.
19. Часто испытывают гнев.
20. Не могут определить свои истинные желания.

Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим.
2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).
3. При помощи последовательности (сказал – сделал).
4. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).
5. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

### **Упражнение «Пословицы и поговорки о дружбе»**

#### Инструкция:

«Объясните понимание пословиц. Оцените степень своего согласия с пословицами. Прокомментируйте возможность применения пословиц к себе и своей семье».

1. Верный друг лучше сотни слуг.
2. Дружба как стекло: разобьешь – не сложишь.
3. Друзья прямые – что братья родные.
4. Недруг поддакивает, а друг спорит.
5. С кем поведешься, от того и наберешься.

6. Не бойся врага умного, бойся друга глупого!
7. Приятелей много, да друга нет.
8. Живут дружно, как кошка с собакой.
9. Собачья дружба до первой кости.

#### Интерпретация.

Проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Ответы служат информацией для дальнейшего построения диалога.

### **Настольная игра «Лепешка»**

В игре «Лепешка» игроки сами лепят из пластилина свои игровые фишки. В ходе игры между ее участниками постоянно возникают самые разные отношения, иногда и такие, когда кого-то превращают в «лепешку», что по нашим наблюдениям, происходит очень редко. Это не цель игры. В игре отрабатывается опыт взаимных обвинений, вежливых извинений, высказываний благодарности и просьбы о помощи. Игроки учатся справляться с агрессией социально приемлемым образом, а неприемлемое поведение наказывается.

Цель игры – первым прийти к конечному пункту – «Финишу». Попасть туда можно только пройдя все клеточки-дома на игровом поле. Сам же процесс игры часто затягивает настолько, что забывается формальная цель, а подлинной целью игры становятся живые отношения участников друг с другом, появляется понятие ценности своего дома.

#### Правила игры:

Перед началом игры каждый участник лепит из пластилина свою фигурку животного, которое служит им потом в качестве фишки. Старт игры начинается на поле «Старт».

Каждый игрок является одновременно владельцем всех полей того же цвета, что и его фигурка, это его дома.

Игроки по очереди кидают кубик и переставляют свою фигурку-фишку через соответствующее количество полей – домиков. Первый игрок кидает кубик, делает ход и попадает либо на свой домик, либо на чужое поле.

Игрок, который по ходу игры попал на поле другого цвета, должен упросить хозяина домика впустить его в свой домик, иногда хозяин домика ставит некоторые условия, например не мусорить, не прыгать на кровати и т.д.

Если владелец домика удовлетворен поведением гостя, то гость остается в домике хозяина безнаказанно, если же гость нарушил установленные хозяином правила, то хозяин может наказать гостя, он может наказать попавшую к нему фигуру, щелкнув по ней, смяв ее или как угодно

изменив ее форму. Он может также одним ударом смять ее в «лепешку». В своем доме фигура может залечить раны, изменить себя, отдохнуть.

После окончания игры в командах проводится обсуждение результатов, впечатлений и поведения участников.

#### 4. Подведение итогов встречи

- Что вы сегодня смогли понять о себе и своей семье?
- Какие выводы вы сделали после выполнения практических заданий?
- Как вы оцениваете умение общаться у себя и членов своей семьи?
- В чём состоит сложность применения навыков конструктивного общения?

#### 5. Домашнее задание

##### Упражнение «Пообщались....»

В течение недели нужно фиксировать с кем проходило общение у каждого члена семьи, занося результаты в таблицу, также необходимо отмечать степень удовлетворения, эмоции, возникшие в процессе общения и польза – последствия (время с пользой или время – даром, поговорили по душам или разговорились до ссоры, сказал слово и до драки и т.д.)

	Кто общался	С кем общались	Удовлетворение	Польза от общения
1				
2				
3				
4				
5				
6				



## Девятая встреча «Родительство»

### *Мишени встречи*

- Стимулирование развития навыков родительской компетенции в совместной деятельности с детьми;
- Актуализация знаний об особенностях развития и потребностях детей и подростков при необходимости коррекции мер воспитательного воздействия;
- Расширение форм ненасильственного дисциплинирования детей.

### *План встречи*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
  2. Вопросы для обсуждения с семьей.
  3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
    - Методика «Семейная социограмма»
    - Упражнение «Стратегии воспитания»
    - Упражнение «Круги влияния на детей»
    - Упражнение «Строим теплые отношения»
  4. Подведение итогов встречи.
  5. Домашнее задание: упражнение «Знаки родительства»
2. **Приветствие.** Обсуждение домашнего задания.
    - Насколько часто удавалось фиксировать процесс общения?
    - Определите:
      - с кем наиболее часто проходит общение
      - общение с кем наиболее полезно
      - какие темы разговоров вызывают агрессию, служат началом ссоры?
      - общение с кем наименее эффективно?
      - общение с кем наиболее ресурсно?
    - Какие выводы можно сделать из анализа этого выполнения этого задания с использованием Карты социальных связей?
  3. **Вопросы для обсуждения с семьей**
    - Что для вас самое приятное и самое сложное в родительстве?
    - Как вам удаётся контролировать и налаживать дисциплину?
    - Какие методы воспитания ребёнка вы считает наиболее действенными?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В

«Путеводителе семьи» представлено 4 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

#### 4. Практические задания «Как понять свою семью?»

##### Методика «Семейная социограмма»

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. в модификации В. М. Путиной

«Семейная социограмма» позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, определить характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный. Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм.

##### Инструкция 1:

«Перед вами на листе изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов семьи в форме кружков и подпишите их имена».

Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Авторами методики предложены критерии, по которым производится оценка результатов тестирования:

- число членов семьи, попавших в площадь круга
- величина кружков
- расположение кружков относительно друг друга
- дистанция между ними.

##### Интерпретация результатов:

Оценивая результат по первому критерию, специалист сопоставляет число членов семьи, изображенных испытуемым, с реальным. Возможно, что член семьи, с которым испытуемый находится в конфликтных отношениях, не попадет в большой круг, он будет забыт. В то же время кто-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов может быть изображен в качестве члена семьи.

Далее мы обращаем внимание на величину кружков. Большой по сравнению с другими кружок «Я» говорит о достаточной или завышенной самооценке, меньший – о пониженной самооценке. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого.

Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового поля круга и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а помещение себя внизу, в стороне от кружков, символизирующих других членов семьи, может указывать на переживание эмоциональной отверженности. Наиболее

значимые члены семьи изображаются испытуемым в виде больших по размеру кружочков в центре или в верхней части тестового поля.

Наконец, большую информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное «слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, говорит о недифференцированности «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

В процессе исследования испытуемым также предлагалось нарисовать и вообразаемую, идеальную семью – ту, в которой исследуемый хотел бы жить.

#### Инструкция 2:

«Перед вами на листе еще один круг. Нарисуйте в нем вообразаемую идеальную семью – ту, в которой вы хотели бы жить».

Оценка результатов варианта идеальной семьи производится по тем же критериям, что и варианта реальной семьи. С помощью сопоставления вариантов реальной и идеальной семьи проводился анализ удовлетворенности межличностными семейными отношениями. Кроме того, «Семейная социограмма» использовалась для сравнения реальной и идеальной самооценки испытуемого в семье. Сопоставление реального и идеального положения исследуемого в межличностных отношениях в семье имеет большое значение для психологической диагностики, поскольку сравнение реального и идеального субъективного представления человека о себе дает нам информацию о принятии или непринятии своего образа «Я», о присутствии внутриличностного конфликта. Сопоставление представления реальных и идеальных взаимоотношений членов семьи дает нам информацию об удовлетворении или желании испытуемых изменить межличностные семейные отношения.

Авторами методики предложены следующие критерии, по которым можно более подробно оценить особенности внутрисемейных отношений по оценкам результатов психодиагностики вариантов реальных и идеальных семей:

1. Число членов семьи, не попавших в площадь реальной или идеальной семьи. Критерий указывает на наличие бессознательных негативных чувств к этим членам семьи, отсутствие эмоционального контакта с ними (они как бы отсутствуют во внутреннем мире исследуемого), конфликтные отношения. В некоторых случаях данные члены семьи могут



быть нарисованы, но очень тоненькой, дрожащей линией, в реальной семье и отсутствовать в идеальной.

2. Отсутствие в круге реальной семьи самого автора может указывать на его трудности самовыражения в отношениях с близкими людьми (в результате чувства неполноценности, безразличия к близким), а появление «Я» в идеальной семье предполагает стремление занять свое место, быть вовлеченным в процессы семейных взаимоотношений.

3. Величина кружков, обозначающих членов семьи и самого испытуемого в реальном и идеальном представлении, сообщает нам о достаточной самооценке автора рисунка, если кружок «Я» не меньше других близких людей в семье и одинакового размера в обоих вариантах социограмм. Если кружок, обозначающий «Я», маленький по сравнению с кружками других членов семьи и отличается большей величиной в идеальном варианте, то у испытуемого предполагается низкая самооценка, непринятие своего образа «Я», что может говорить о присутствии внутриличностного конфликта, повышающего уровень невротизации. Величина кружков говорит нам также о представлении значимости членов семьи в глазах испытуемого. Наиболее значимые члены семьи изображаются в виде больших кружков в центре или в верхней части тестового поля круга.

4. Изображение в круге кружка персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит (например, члена родственной семьи, подруги или друга, сказочного персонажа и пр.) говорит нам о неудовлетворительных потребностях по отношению к данному лицу. Можно предполагать, что субъект реализует желания в своей фантазии, в воображаемом общении с данным персонажем, который отображает и в варианте идеальной семьи.

5. Расположение кружков относительно друг друга связано с дистанцией психологической. Кто субъекту ближе всех в психологическом отношении, того он изображает ближе к себе пространственно, располагая напротив себя. Кружки, которые непосредственно соприкасаются друг с другом, говорят о тесном психологическом контакте данных членов семьи, другие таким контактом не обладают. Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отклонении испытуемого, переживании эмоциональной отверженности. Изменение дистанции между кружками в реальной и идеальной семье предполагает неудовлетворение эмоциональных взаимоотношений в семье

6. Пространство круга – это аналог жизненного пространства. Как и в реальной жизни, в плоскости круга каждый человек бессознательно стремится занять собой столько места, сколько, по его мнению, он заслуживает. Иными словами, если у него низкая самооценка, то он занимает

мало места в реальном мире, напротив, люди уверенные, хорошо приспособленные, рисуют свободно и занимают достаточную часть круга. Удовлетворенность своим жизненным пространством испытуемый нам сообщает, занимая одинаковое пространственное расположение в реальной и идеальной семье. Если исследуемый занимает различное место в разных вариантах социограмм, это может говорить нам о неудовлетворенности им жизненного пространства.

7. Эгоцентрическая направленность личности предполагает изображение своего кружка в центре круга большего размера, чем у других членов семьи. Данное положение прослеживается как в реальной семье, так и в идеальной.

8. Наличие симбиотической связи изображается наложением кружков один на другой и свидетельствует о недифференцированности «Я» у членов семьи, как в реальной, так и в идеальной семье.

9. Если члены семьи в виде маленьких кружков изображены внизу круга, это указывает на сочетание низкой самооценки с низким уровнем притязаний. Если маленький по размеру кружок помещен наверху круга, а большая часть круга пустая, то низкая самооценка сочетается с высоким уровнем притязаний. Изменения месторасположения кружков в реальной и идеальной семье говорят о желании исследуемого уменьшить или увеличить самооценку и уровень притязаний.

10. Конфликтность как трудноразрешимое противоречие, возникающее между испытуемым и всеми членами семьи и связанное с несовместимостью их взглядов, интересов, целей и потребностей, диагностируется при изображении только одного своего кружка в варианте идеальной семьи. Рядом с собой может быть изображение в качестве члена семьи кого-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов. В варианте реальной семьи клиент свой кружок может вообще не нарисовать или изображает его в стороне от всех членов семьи.

11. Согласно принципу вертикальной иерархии, выше всего в круге расположен кружок члена семьи, обладающего, по мнению испытуемого, наибольшей властью в семье (хотя его кружок может быть самым маленьким по размеру). Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. В идеальном варианте семейной социограммы прослеживается присутствие желания исследуемого распределить, передать или сохранить власть в семье.

12. Член семьи, вызывающий у субъекта наибольшую тревогу, изображается в виде сильно заштрихованного кружка либо его контур обведен несколько раз. Изображение членов семьи в виде ровных, незаштрихованных кругов в идеальной семье, сообщает о желании

исследуемого улучшить взаимоотношения в семье и избавиться от данной тревоги.

13. Если члены семьи в круге изображены в один ряд, необходимо мысленно провести горизонтальную линию по самому нижнему кружку. Опору в реальности имеют те члены семьи, которые «стоят» на этой линии. Остальные, «повисшие в воздухе», по мнению исследуемого члена семьи, самостоятельной опоры в жизни не имеют. В идеальном варианте прослеживается возможность принятия самостоятельности испытуемым, если его кружок поставлен на линию; если он снова остается в «воздухе», то исследуемый демонстрирует нежелание принимать ответственность и самостоятельность.

14. Изображение членов семьи в реальном варианте семейной социогаммы в одну линию говорит о недостаточных дифференцированных отношениях к членам семьи. Изменения в идеальном варианте, содержащие семейные подсистемы, сообщают нам об осознании неудовлетворительных отношений и желании их поправить.

### **Упражнение «Стратегии воспитания»**

Инструкция: «Вспомните себя в детском и подростковом возрасте, оцените те приёмы воспитания, которые применял Ваши родители. За какие из этих стратегий Вы им благодарны и что бы Вы сделали по-другому?»

Стратегии, которые стоит сохранить	Новые приёмы, которые стоит попробовать

### **Упражнение «Круги влияния на детей»**

Для семей, находящихся в социально-опасном положении, очень часто характерно нарушение привязанности, что проявляется в ограниченности, непостоянстве, амбивалентности эмоциональных контактов родителей с детьми. Кроме того, родители из таких семей отличаются склонностью перекладывать свои обязанности по воспитанию детей на других лиц, родственников и даже знакомых, что повышает уровень риска

жестокое обращения и может приводить к различным видам жестокого обращения с детьми. Для того, чтобы помочь родителям четко разграничить полномочия влияния на детей, предлагаем заполнить следующую таблицу.

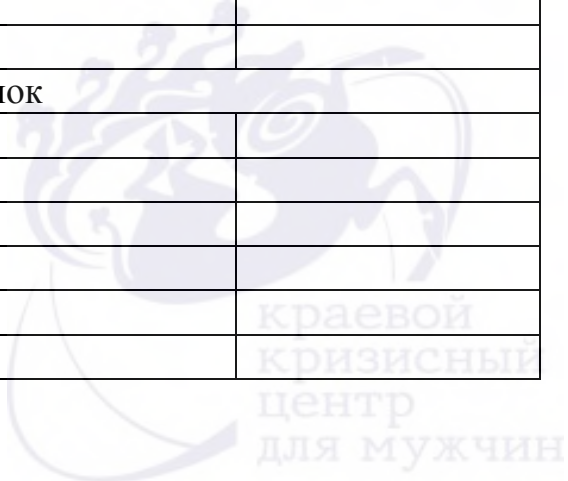
Инструкция:

«Вспомните и перечислите всех людей, с которыми приходится общаться вашим детям. Распределите их в этой таблице.

Определите, что может делать для детей каждый из лиц, представленных в таблице. Проследите, чтобы в таблице были представлены все основные действия, связанные с уходом, заботой и воспитанием детей.

Например, кто может купать ребенка / помогать мыться, переодевать, кормить, ласкать, играть, разговаривать, шутить, оставаться наедине с ребенком, присматривать за ним, поощрять, наказывать и д.т.»

Родители	Другие члены семьи	Родственники, соседи, друзья семьи	Другие
Имя:	Имя:	Имя:	Имя:
Младший ребенок			
Средний ребенок			
Старший ребенок			



### Интерпретация (обсуждаем результаты):

Специалистам необходимо вместе с родителями проанализировать заполненную таблицу. И обратить внимание на то, что чем ближе к правому краю находится взрослый, тем меньше у него полномочий в том, чтобы влиять на ребенка.

### **Упражнение «Строим теплые отношения»**

Что такое тёплые отношения? Это:

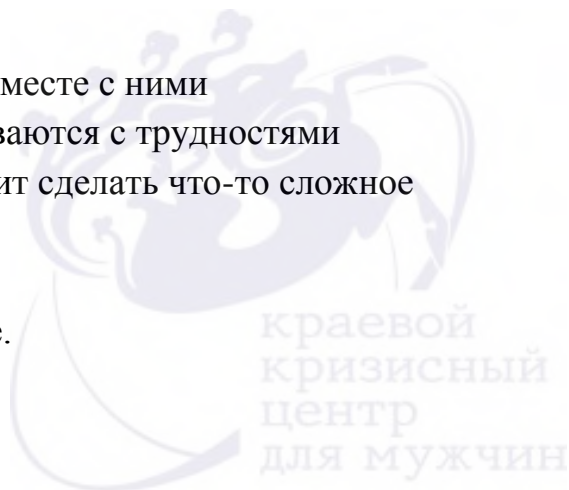
- эмоциональная уравновешенность
- бескорыстная любовь
- вербальное и невербальное проявление любви
- проявление уважения к уровню развития ребенка
- отзывчивость к нуждам ребёнка
- сопереживание чувствам ребенка.

В тёплой семейной атмосфере детям хочется радовать своих родителей.

Тёплые отношения не только способствуют соответствию поведения ребенка вашим краткосрочным целям, но и учат его долгосрочным ценностям.

Вот несколько примеров того, как родители могут проявлять отношение к своим детям:

- говорить «Я люблю тебя»
- показывать детям, что вы их любите, даже когда они делают что-то не так
- читать вместе с ними книги, ходить в кино, слушать с ними музыку
- обнимать, придумывать свои ритуалы «ласки»
- успокаивать детей, когда их обидели или они испуганы
- слушать то, что они говорят
- пытаться посмотреть на ситуацию глазами детей
- хвалить детей и гордиться их достижениями
- играть с детьми
- веселиться вместе с детьми, смеяться вместе с ними
- поддерживать детей, когда они сталкиваются с трудностями
- воодушевлять детей, когда им предстоит сделать что-то сложное
- говорить детям, что вы в них верите
- признавать их старания и успехи
- показывать детям, что вы им доверяете.



Инструкция: «Перечислите 5 способов построения теплых отношений с вашим ребёнком».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Вопросы для обсуждения:

- Какой из этих способов дает вашим детям ощущение эмоциональной защищенности?
- Выражает вашу бескорыстную любовь к ним?
- Позволяет вербально и тактильно проявлять привязанность к вашему ребенку?
- Выражает уважение к уровню развития вашего ребенка?
- Выражает отзывчивость к нуждам вашего ребенка?
- Выражает понимание чувств вашего ребенка?

#### **5. Подведение итогов встречи**

- Что вы сегодня узнали нового про воспитание детей?
- Что еще бы хотелось еще обсудить, узнать?
- Кто или что может являться источником этой информации?
- Какое упражнение сегодня показалось самым важным? Почему?

#### **6. Домашнее задание**

Необходимо придумать «Знаки родительства», за пример можно взять дорожные знаки, которые, как известно, бывают разрешающие, запрещающие, предупреждающие и информационные. В знаках важно отразить те нормы и правила, которые действуют в вашей семье, в отношении детей и родителей. Знаки нужно оформить на листах формата А4.



## Десятая встреча «Жизненные перспективы»

### *Мишени встречи*

- Создание условий для интеграции полученного в результате участия в программе опыта в повседневную жизнь семьи,
- Укрепление навыков организации совместной деятельности семьи,
- Закрепление положительных традиций эффективного функционирования семьи.

### *План встречи*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Тест «Круги времени»
  - Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости Е.В. Каляева, Т.В. Прокофьева
  - Упражнение «Времена года моей души»
  - Проективная арт-терапевтическая методика «Мой жизненный путь»
  - Футуро-практика направленной визуализации «Поддержка от будущего себя»
4. Итоговая оценка уровня функционирования семьи по каждому занятию.
5. Домашнее задание: Упражнение «Планы за будущее»
6. Подведение итогов работы по программе.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.**

- Сколько знаков родительства вам удалось придумать?
- Сколько из них запрещающие? Сколько разрешающих? Сколько предупреждающих?
- О чем, по вашему мнению, говорит такое соотношение знаков в вашей семье?
- Какие из знаков родительства вам бы хотелось поменять? На какие? Почему?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Какие жизненные цели Вы ставите себе на ближайшую перспективу?
  - Какие из них кажутся наиболее привлекательными? Достижимыми?
- Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений.

Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 5 методик, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### **3. Практические задания «Как понять свою семью?»**

#### **Тест «Круги времени»**

Цель: оценить целостность собственной субъективной картины жизненного пути, выявить наиболее привлекательный период времени (прошлое, настоящее, будущее).

##### Инструкция:

«Представьте себе всю свою жизнь от начала до конца и изобразить ее на листе бумаги в виде трех кругов – прошлого, настоящего и будущего. Круги могут быть маленькими или большими, пересекаться или нет, в зависимости от этого, использовать можно любое положение листа».

После этого участников просят объяснить, почему они нарисовали так, а не иначе. Обращается внимание на разнообразие переживаний времени, на важность и взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего в жизни каждого человека и проводится дискуссия по результатам теста.

#### **Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости**

**Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева**

##### Инструкция:

Вашему вниманию предлагается ряд слов. Подумайте, какие ассоциации вызывает каждое из этих слов, запишите их.

Предлагаются 35 характеристик, раскрывающих понятие «личностная зрелость»: свобода; доверие; человек; счастье; любить другого; любить себя; жизненный успех; здоровые отношения; брак (союз); семья; цель моей жизни; помогать; родина; дружба; время; жизнь; я; мир; мужчина; женщина; природа; красота; любознательность; иная точка зрения; развитие; ирония; старость; обязанность; верность; опыт; честь; быть волевым; нравственность; творчество; естественность.

Обработка данных представляет собой довольно трудоемкий качественный анализ, включающий несколько этапов. Полученные ответы-ассоциации распределяются с помощью определенных критериев по четырем уровням личностной зрелости. Подсчитывается процент ответов-ассоциаций, относящихся к тому или иному уровню, и определяется преобладающий уровень личностной зрелости. Для категоризации уровней личностной зрелости составлена «система координат», ось X которой включает в себя



полюса ориентация на других («-»), ориентация на себя («+»); ось Y же включает полюса дихотомичное восприятие мира («-«), целостное восприятие мира («+»):

Уровень I: ориентация на самосохранение. Ориентация на удовлетворение своих потребностей. Эгоистическое, потребительское отношение к людям; деление их на хороших и плохих, нужных и ненужных, опасных и безопасных. Противостояние миру и как следствие необходимость отстаивать свои права, бороться за них. Гедонистическое переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «мое», «баловать себя», «иметь машину».

Уровень II: ориентация на соблюдения социальных норм и правил. Человек воспринимает мир как некую систему правил и ограничений, которым необходимо следовать. Социально «правильное» поведение, стремление соблюдать общественные нормы (что люди скажут?). Критика менее агрессивная, с оглядкой на ближайшее окружение. Реалистическое переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «надо», «нужно выполнить», «должен».

Уровень III: ориентация на самопознание. Поиск смысла жизни, познание собственного Я, становление идентичности. Принятие уникальности собственного жизненного пути. Нравственность как «невидение» зла. Ценностное переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «быть собой», «знать, где путь», «найти себя».

Уровень IV: ориентация на самореализацию. Открытость миру. Реализация своих возможностей, своего жизненного пути через выбор и принятие решения. Уважение права другого на реализацию собственного пути. Нравственность как осознанный выбор. Творческое переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «свобода для», «дарить жизнь», «открытое сердце».

Соответственно условно можно выделить две большие группы – над ситуационная активность т. е. зрелая личность (то, что выше оси X), и адаптивная активность, т. е. незрелая личность (то, что ниже оси X), в каждую из которых входит по две подгруппы. Итого получаются четыре уровня личностной зрелости. Критерии отнесения ассоциаций к тому или иному уровню следующие:

- 1) содержание ассоциаций
- 2) количество ассоциаций на одно слово
- 3) разнообразие ассоциаций (их повторяемость)
- 4) количество метафоричных ассоциаций.

## Упражнение «Времена года моей души»

Цель: осознание необходимости дальнейшего развития, поиск его основных направлений.

### Инструкция:

«В природе мы можем наблюдать отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность спокойно умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собирать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен должно нас радовать, мы можем помнить о том, что зима, когда происходит гибель живого, всегда дает место новой жизни. Точно так же и на нашем собственном жизненном пути мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышлений. Возьмите сейчас лист бумаги и за 15 минут составьте список (примерно из пяти пунктов) – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, видоизменяется или уходит в прошлое дружба, работа или брак. Может быть, трансформируется внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но пока не исчезает совсем.

А теперь составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно.

За 5 минут выберите из второго списка пункт, который вам интересен.

Напишите небольшое пояснение к этому пункту, для этого отметьте себе следующие вопросы: Какова его предыстория, что именно зарождается? Что отмирает и мешает его проявлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Сформулируйте ее. Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? У вас есть еще 15 минут на размышление».

## Проективная арт-терапевтическая методика «Мой жизненный путь»

В основе данной работы лежит методика «Линия жизни», которая помогает выявлять значимые события в жизни человека, переосмыслить их и начать работу по изменению своей жизненной ситуации, т.е. можно использовать её как мотивационную методику. Этот практикум дополнен арт-терапевтической работой и исследованием перспектив своего жизненного пути.

С помощью этой проективной методики можно понять, какой путь уже пройден человеком (диагностика представлений о своей жизни и отношения к ней), где он находится сейчас (выявление личностных проблем), уровень ответственности за события своей жизни, спланировать и раскрасить перспективу своего будущего (определение целей и путей их достижения).

Необходимые материалы: два альбомных листа на 1 человека, принадлежности для рисования (цветные карандаши, фломастеры).

Этапы проведения методики:

1. Нарисовать на альбомном листе цветными карандашами карту своего жизненного пути. Начало, прожитый промежуток, сегодняшнее время и непрожитый остаток жизни. Символично изобразить свой жизненный путь (сложности и успехи, важные и поворотные моменты) через ландшафт и подходящие образы – лес, горы, овраги, перекрёстки и т.д. Важно уделить внимание в анализе тому, есть ли на карте развилки, перекрёстки, петли, разломы, непреодолимые горы на пути и пр.

2. Предложить рассказать о собственной уникальной карте, дать названия отрезкам или элементам своей жизни, и об их значении для автора. Обязательно нужно нарисовать себя на этой карте и проанализировать, где сейчас моё место, сколько пройдено и много ли осталось впереди.

3. На другом чистом листе построить график своей жизни. На оси Х отметить важные события и даты прошлого, поставить отметку, где находишься сейчас. На оси У отмечаем значимость прошлых событий по 10-бальной шкале – насколько повлияли на изменения в судьбе (не важно позитивно или негативно).

4. Для наглядности можно выделить отметки значимых событий карандашами разных цветов в соответствии с тем, насколько эти ситуации зависели от самого человека или от окружающих людей и обстоятельств. Можно построить два графика разного цвета, чтобы понять насколько пассивная или активная позиция преобладает у человека в жизни. Обсудить

эти особенности, прояснить насколько человек готов взять ответственность за свою жизнь на себя.

5. Простроить перспективу будущего – продолжительность своей жизни, какие важные события произойдут, и в какое время. Отметить предполагаемую дату ухода из жизни и пообсуждать, почему именно такая дата выбрана (не связана ли она с возрастом смерти близких людей, родителей). Прибавить себе на графике ещё 10 лет жизни и понаблюдать за своими ощущениями по поводу этого бонуса (нужно ли человеку продление жизни или нет? как провести остаток? можно ли быть активным в старости?)

6. Возвращаемся к нарисованной карте жизненного пути – теперь можно внести изменения: найти и нарисовать «дары судьбы», важные или поворотные моменты в своей жизни, добавляем то, чего хотелось бы ещё прожить и испытать в будущем, реализацию целей и мечты. Проанализировать процесс и получившиеся результаты работы и свое актуальное состояние.

### **Футуро-практика направленной визуализации «Поддержка от будущего себя»**

#### Инструкция:

«Представьте, что Вы входите в комнату и видите там себя через 10 лет. У Вас в жизни все хорошо, Вы отлично выглядите, хорошо себя чувствуете и полны сил. Ваши отношения с другими людьми основаны на доверии, взаимопонимании, поддержке. Вы занимаетесь любимым делом, которое приносит Вам удовлетворение и необходимый доход.

О чем бы Вам хотелось себя спросить? Что бы Вы ответили себе?

Возможные вопросы:

- Как ты прожил / прожила эти 10 лет?
- В чем ты находил / находила опору?
- Что делает тебя благополучным / благополучной сейчас?

Выслушайте ответы и поблагодарите»

#### **4. Итоговая оценка уровня функционирования семьи по каждому занятию**

Специалисты поясняют, что каждая встреча была посвящена определенной теме, которая отвечает за важный фактор в жизни семьи. Затем, кратко комментируют по каждому фактору особенности, сильные стороны и проблемы семьи на начало обсуждения каждой темы. И совместно с семьей определяют, есть ли какая-то динамика изменений, отмечая это на графике разными цветами линий.

нормальное функционирование	3										
наличие проблем	2										
значительные нарушения	1										
		«Знакомство с семьей»	«Личностные особенности»	«Жизненные стратегии»	«Ресурсы семьи»	«Зависимость. Созависимость. Независимость»	«Совладение со стрессом»	«Образ жизни»	«Межличностные отношения»	«Родительство»	«Жизненные перспективы»
		<b>Начало работы</b>					<b>Завершение работы</b>				
		-----					—————				

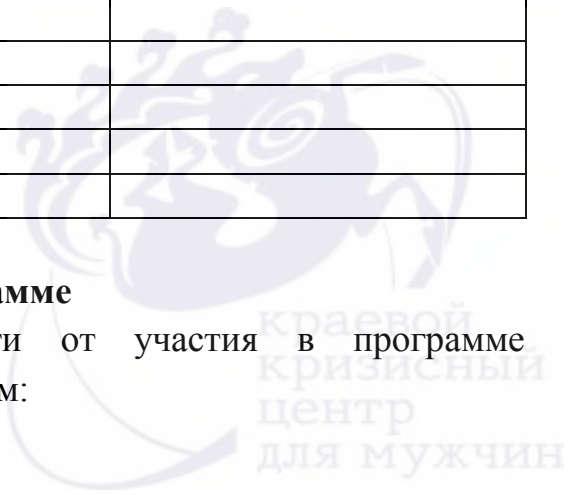
### 5. Домашнее задание. Упражнение «Планы за будущее»

Вы прошли огромный путь, заглянув в самые дальние уголки вашей жизни, очень важно сохранить все те навыки, опыт, мысли, идеи, новые сценарии поведения, для этого предлагаем составить план действий, направленных на закрепление положительных результатов на ближайшие 3 месяца. В плане нужно указать конкретные сроки, действия и результаты, к которым вы планируете придти по истечении данного срока. План нужно красиво оформить и расположить на видном для семьи месте. По достижению какого либо пункта – ставить отметку о его выполнении

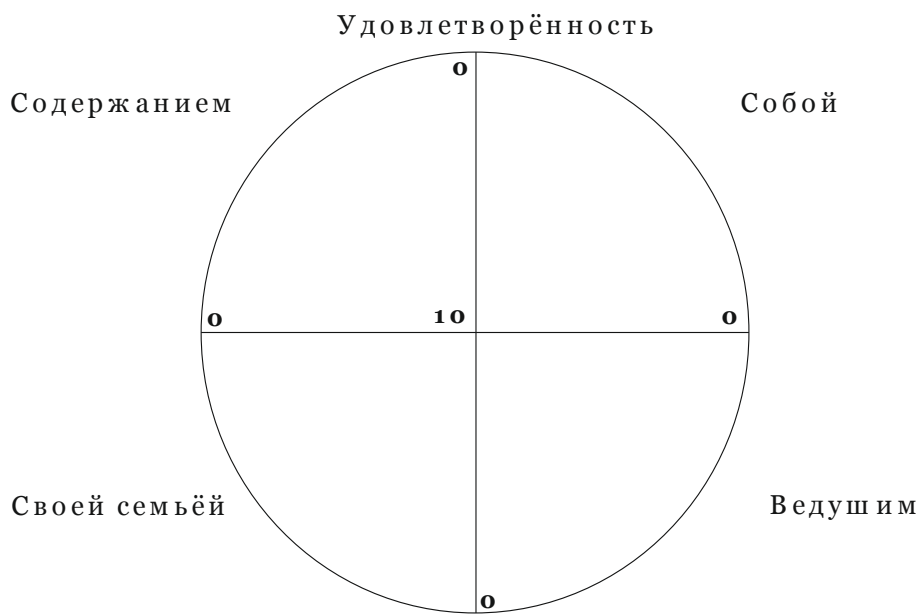
№	Срок	Действие	Результат

### 6. Подведение итогов работы по программе

Оценить уровень удовлетворенности от участия в программе участникам предлагается следующим образом:



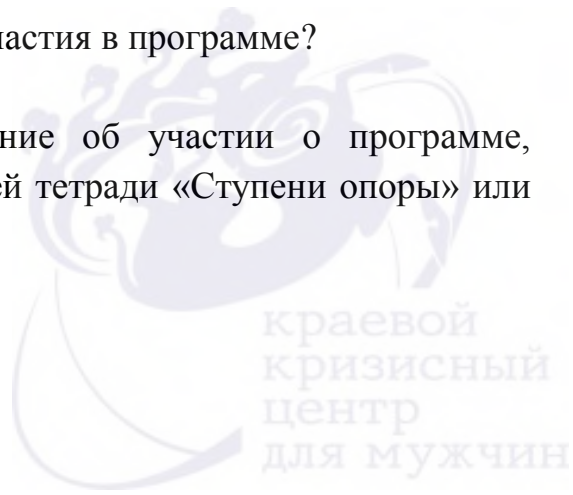
«В рабочей тетради перед вами изображена мишень. Сейчас вам нужно оценить свой уровень удовлетворенности от участия в программе «Семейный навигатор». Оценить нужно будет по 4 критериям: удовлетворенность содержанием программы, собой, своей семьей и ведущими программы. Чем ближе к центру мишени вы ставите точку, тем более высокая оценка».



**Вопросы ведущих в обратной связи по итогам реализации программы:**

- Изменились ли ваши представления о семье, семейных правилах, традициях?
- Что оказалось наиболее полезным для вашей семьи?
- Как участие в программе повлияло на вашу жизнь?
- Каким образом вы планируете внедрить в жизнь полученный на занятиях опыт?
- Что хотите сказать друг другу после участия в программе?

Нам очень важно знать ваше мнение об участии в программе, напишите, пожалуйста, свой отзыв в рабочей тетради «Ступени опоры» или на отдельном листе.



## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Борзов С.П., Захарова Н.В., Матвеева Ю.А., Цыбанова О.Л., Шолопова Е.В. Технология сопровождения семей с детьми, где родители затронуты проблемами алкогольной зависимости, - 2018, - 244.
2. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО Модэк, 1996. – 392 с.
3. Брушлинский, А.В. Проблемы психологии субъекта. /А.В. Брушлинский. – М: Институт психологии РАН. - 1994. – 109 с.
4. Волкова Е. Н. Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и миру // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 33-39
5. Каленов, А. А. К вопросу понимания субъектности и ее структуры в научных исследованиях // Образование и воспитание. – 2017. – №1. – С. 3-7.
6. Ленглер О.А. Субъектность человека: психолого-педагогические основы// Молодой ученый. – 2012. – №11(46). – С. 440-442.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2004. – 352 с.
8. Овчарова, Л. Профиль российской бедности / Л. Овчарова // Население и общество. Информ. бюллетень Центра демографии и экологии человека Института демографии и экологии человека Института народохозяйственного прогнозирования РАН. 2005 № 89.
9. Олифиревич Н.И., Велента Т.Ф., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем. – М.: Речь. – 2012. – 570 с.
10. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности// Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 5-9.
11. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону:Ява, 1996.-332 с.
12. Оценка и коррекция проблем психологического благополучия детей и семьи: Практические рекомендации для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с семьей и детьми. / Сафронова М.В., Варшал А.В. – Новосибирск, 2017 – 40 с.
13. Практическая тетрадь к дистанционному курсу «Семейный университет» / Национальный институт защиты детства. – 60 с.
14. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2015. - 389 с.

16. Совостьянова Е.Б. Как организовать помощь кризисным семьям в сельской местности: Опыт Курской областной организации Центр «Милосердие». – М. Лепта Книга, 2013. – 160 с.
17. Сафронова М.В., Осьмук Л. А. Технологии социальной работы: методика оценки риска семейного неблагополучия / учебно-методическое пособие . – Новосибирск, 2011 – 96 с.
18. Слободская, Е.Р. Социальные и семейные факторы психического здоровья детей и подростков / Слободская Е.Р., Ахметова О.А., Кузнецова В.Б., Рябиченко Т.И. // Психиатрия. 2008 № 1. С. 16-23.
19. Слободчиков В.И. Основные ступени развития субъектности человека. – М.: Школьная Пресса, 2000. – С. 212-385.
20. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384с.
21. Стахнева Л.А. Понимание субъекта и субъектности// Ученые записки Орловского государственного университета. – 2010. – №1. – С. 345.
22. Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. С.82-103.
23. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. // Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Майнулов – М: Изд-во Института Психотерапии. - 2002. - С.54-55.





### Методика оценки уровня функционирования семьи

Для того, чтобы отследить динамику изменений семьи в результате прохождения программы «Точка опоры», авторами была разработана методика оценки функционирования семьи.

В процессе работы с семьей на каждом из занятий, специалисты, при необходимости уточняя информацию у родителей, оценивают уровень функционирования семьи по одному из девяти факторов и отмечают на графике в методике. По итогам прохождения программы, делается итоговая оценка и анализируется динамика изменений вместе с членами семьи.

<b>1. Личностные особенности</b>		
<b>Нормальное функционирование семьи</b>	<b>Наличие проблем в функционировании семьи</b>	<b>Значительные нарушения в функционировании семьи</b>
У членов семьи адекватная самооценка Развита способность к рефлексии Достаточно высокий уровень внутрличностной компетентности Осознается свобода выбора и готовность нести за него ответственность Достаточно высокий уровень личностной зрелости	Самооценка членов семьи нуждается в укреплении и развитии Слабо осознаваемая потребность в саморазвитии Снижение навыков самопознания Низкий уровень самостоятельности в принятии решений	Для членов семьи характерна неадекватная самооценка Отсутствие потребности в саморазвитии Легко отказываются от своих решений Отсутствие готовности признавать свои ошибки Проявление выученной беспомощности Склонность к фатализму и пассивности
<b>2. Жизненные стратегии</b>		
<b>Нормальное функционирование семьи</b>	<b>Наличие проблем в функционировании семьи</b>	<b>Значительные нарушения в функционировании семьи</b>
Достаточно развита способность к самоорганизации Члены семьи умеют распределять время и устанавливать приоритеты в своей деятельности Способность к целеполаганию и верность своим решениям Использование преимущественно конструктивных копинг-стратегий	Члены семьи испытывают затруднения в том, чтобы распределять время и устанавливать приоритеты в своей деятельности Использование психологических защит Использование неконструктивных копинг-стратегий Склонность избегать решения жизненных задач	Отсутствие положительного опыта решения проблем самостоятельно Не способность осуществлять сложную последовательную деятельность Склонность к фатализму и пассивности Использование алкоголя как способа ухода от решения жизненных задач

<b>3. Ресурсы семьи</b>		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Достаточно высокий уровень развития личностных и внутрисемейных ресурсов</p> <p>Развиты способности к поиску и выявлению ресурсов преодоления жизненных трудностей</p> <p>Развиты навыки планирования, социальной компетентности в наиболее актуальных для семьи вопросах</p> <p>Достаточно высокий позитивный социальный статус семьи</p> <p>Родственники, друзья и/или другие группы могут поддержать и обеспечить приемлемую и надежную помощь семье при необходимости</p> <p>Семья ищет помощи в трудных случаях у родственников, друзей и других групп и сообществ. Подобное поддерживающее влияние позитивно</p> <p>Родители проявляют готовность к сотрудничеству и принимают помощь специалистов</p>	<p>Доступ к личностным и внутрисемейным ресурсам прекращается под воздействием стрессовых факторов</p> <p>Способности к поиску и выявлению ресурсов преодоления жизненных трудностей развиты недостаточно</p> <p>Навыки планирования, социальной компетентности в наиболее актуальных для семьи вопросах сформированы незначительно</p> <p>У семьи есть некоторые источники поддержки, но пользуется она ими крайне редко</p> <p>Доступ к источникам, могущим оказать поддержку, ограничен</p> <p>Доступные средства дают некую поддержку, но они не лучшим образом сочетаются с потребностями семьи</p> <p>Сниженная мотивация к сотрудничеству с социальными службами</p>	<p>Низкий уровень развития личностных и внутрисемейных ресурсов в следствие алкоголизации или иных факторов семейной дисфункции</p> <p>Навыки планирования, социальной компетентности в наиболее актуальных для семьи вопросах не сформированы</p> <p>Низкий социальный статус семьи. Возможна стигматизация семьи</p> <p>У семьи нет тех, кто бы мог ей помочь и поддержать, или же неформальные источники доступны, но семья не желает /не может ими воспользоваться</p> <p>Семья чрезвычайно изолирована, социально и/или физически; члены семьи имеют минимальные контакты с окружающими</p> <p>Семья ведет кочевой образ жизни, не привязана ни к какому сообществу</p> <p>Низкая мотивация к сотрудничеству с социальными службами</p>
<b>4. Зависимость. Созависимость. Независимость</b>		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>У родителей нет опыта алкоголизации и приема наркотиков</p> <p>Ни в прошлом, ни в настоящем родители не принимали наркотики или алкоголь так, чтобы это мешало исполнению ими родительских обязательств</p>	<p>Принятие родителями алкоголя / наркотиков периодически «выключает» родителя из семьи, в результате чего он становится неспособным ухаживать за детьми</p>	<p>Родители постоянно или неконтролируемо принимают алкоголь / наркотики, вследствие чего отсутствует адекватный уход за ребенком</p> <p>Принятие алкоголя/ наркотиков родителем в результате которого уход за детьми регулярно прерывается</p>

	У родителя бывают эпизодические случаи несостоятельности в контроле за своим поведением из-за приема ПАВ	Принятие алкоголя/ наркотиков родителем угрожает развитию ребенка в физическом, когнитивном, эмоциональном и/или социальном плане
<b>5. Совладание со стрессом</b>		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Достаточно высокий уровень распознавания эмоций и регулирования эмоционального состояния</p> <p>Родитель имеет эффективные стратегии борьбы со стрессовыми ситуациями и поддержания адекватного уровня ухода за детьми</p> <p>Высокий уровень самоконтроля и личной ответственности за предпринимаемые действия</p> <p>Роль семьи может гибко и конструктивно регулироваться в ответ на кризисные моменты, изменения жизненного цикла семьи</p> <p>Семья находится на полном самообеспечении</p> <p>Доходы покрывают нужды и потребности членов семьи</p> <p>Долги, кредитные платежи держатся под контролем и могут быть погашены при необходимости</p>	<p>Нарушение навыков распознавания эмоций и регулирования эмоционального состояния в стрессе</p> <p>Родитель периодически не может справляться со стрессами, что время от времени мешает уходу за детьми</p> <p>Члены семьи распознают проблемы, но у них нет практических методов их решения и выхода из стресса</p> <p>Семья может справляться с тем, что выпадает ей каждый день, но отвергает стратегии решения проблем во время стрессовых ситуаций</p> <p>Доходы семьи нерегулярны</p> <p>Семья с трудом находит средства / бывают перебои в том, для оплаты коммунальные услуги, питание детей в школе, услуги детского сада</p> <p>У семьи есть /бывают долги, в том числе задолженность по кредитным платежам</p>	<p>Родители неспособны справиться с эмоциональным напряжением без агрессии</p> <p>Не могут эмоционально мобилизоваться при столкновении с проблемами или стрессом</p> <p>Семью легко подавить ежедневной рутинной, она не способна решить даже небольшие проблемы</p> <p>Семья имеет достаточный доход, но он не покрывает потребности ее членов, т.к. деньги тратятся спонтанно, не на необходимые покупки и /или на алкоголь, наркотики, азартные игры</p> <p>У семьи недостаточный доход, чтобы покрыть основные нужды, в т.ч. питание, коммунальные платежи, оплату лечения</p>
<b>6. Образ жизни</b>		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
Правила, установленные в семье ясны и понятны, обсуждаются и пересматри-	Правила, установленные в семье, неясны и противоречивы	Правила жизни в семье противоречат друг другу или отсутствуют совсем

<p>ваются при необходимости</p> <p>У каждого члена семьи есть свои обязанности, в некоторых случаях члены семьи могут выполнять обязанности друг друга</p> <p>Члены семьи ведут активный здоровый образ жизни</p> <p>У родителей высокий уровень ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей</p> <p>В семье принято заниматься спортом, в том числе совместно</p> <p>В семье организовано здоровое питание</p> <p>В доме поддерживается порядок и чистота</p> <p>У каждого из членов семьи, в том числе детей, есть свое личное пространство</p> <p>Дома для детей создана безопасная и развивающая среда</p>	<p>Домашние обязанности не распределены между членами семьи, не понятно, кто за что отвечает</p> <p>Родители часто пытаются поручить детям больше обязанностей, чем это соответствует их уровню развития</p> <p>У родителей низкий уровень ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей</p> <p>Жилье нуждается в ремонте, есть угрозы здоровью и безопасности детей</p> <p>Пространство каждого из членов семьи не определено, характерна скученность</p> <p>В доме нет порядка, уборка проводится от случая к случаю</p>	<p>Родители отказываются от функций и ролей, предписанных им в семье</p> <p>Инверсия семейных ролей: родители ожидают, что дети будут вести себя как взрослые и обязаны удовлетворять родительские нужды, рассматривают ребенка как ровню</p> <p>У родителя есть отставание/ухудшение здоровья, в результате которого забота о ребенке неадекватна</p> <p>Бытовые условия характеризуются наличием опасностей, которые могут стать причиной травм и заболеваний детей</p>
---	--	---

## 7. Межличностные отношения

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Члены семьи испытывают удовольствие от общения друг с другом</p> <p>Проявляют эмпатию, в отношении других: осознают и понимают чувства и нужды других членов семьи</p> <p>Члены семьи демонстрируют постоянство и сильную привязанность друг к другу</p> <p>Коллективно и конструктивно обсуждают и совместно работают над решением проблем</p> <p>Получают удовольствие от общения с другими и возможности с кем-то</p>	<p>Недостаточные навыки межличностного общения и разрешения конфликтных ситуаций</p> <p>В стрессовой ситуации часто используются вербальные эмоциональные методы общения, ругаются, применяя бранные слова</p> <p>Отношения между членами семьи не отличаются постоянством и поддержкой друг друга</p> <p>Присутствует нечувствительность к окружающим, эгоистичность, не всегда учитываются интересы других членов семьи</p>	<p>Общение в семье носит фрагментарный характер и часто непродуктивно</p> <p>Члены семьи не формируют близкие отношения, но способны развивать и поддерживать нерегулярные социальные связи</p> <p>Семья не являет собой источник поддержки и помощи для своих членов</p> <p>Состав семьи регулярно меняется, и эти изменения ставят под угрозу способность и мотивацию взрослых защищать ребенка</p> <p>Семья постоянно</p>

<p>близко подружиться, установить доверительные отношения</p> <p>Состав семьи постоянен долгое время</p> <p>Изменения в составе семьи происходят благодаря взрослым так, что не оказывают на благополучие ребенка негативного влияния</p> <p>Хорошо развиты навыки создания поддерживающей социальной сети</p> <p>Жизненное пространство семьи имеет четкие границы</p>	<p>Состав семьи не постоянен и изменения несут в себе угрозу безопасности ребенка</p> <p>Имеют ограниченные контакты с людьми, которые могут оказать поддержку, или же контакты с другими носят поверхностный характер</p> <p>Границы семьи не определены, дома часто могут находиться чужие люди, а дети - проводить большую часть времени на улице</p>	<p>отказывается признать существующие проблемы или необходимость обратиться к кому-нибудь за их решением</p> <p>Контакты из числа друзей, сообщества, родственников усиливают негативные проявления в семье</p> <p>Семейных границ не существует, родители не отсеивают приходящих в дом</p> <p>В семью допущены люди, связанные с криминальной средой</p>
---	--	--

## 8. Родительство

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Родители знают про актуальные потребности детей, способны и умеют адекватно их удовлетворять</p> <p>Используют ненасильственные методы и приемы воспитания, в том числе дисциплинирования детей</p> <p>Поддерживает хороший уровень эмоционального контроля во время проведения воспитательных действий</p> <p>Режим дня семьи выстроен в соответствие с возрастными потребностями детей</p> <p>Родители вовлекают детей в совместную деятельность и другие виды взаимодействия</p> <p>Родители умеют организовать совместный развивающий досуг с детьми</p> <p>Критически относятся к своему поведению, ищут способы повышения</p>	<p>Родители знают о потребностях детей, но в стрессовом состоянии игнорируют их</p> <p>В стрессовом состоянии теряют самоконтроль во время воспитательных действий</p> <p>Могут знать различные дисциплинарные стратегии, но не способны эффективно их использовать</p> <p>Режим дня семьи строится в соответствие с личными особенностями, образом жизни родителей</p> <p>Родители неохотно вовлекают детей в совместную деятельность / испытывают трудности в том, чтобы ее организовать</p> <p>Родители не стремятся научиться организовывать совместный развивающий досуг с детьми</p> <p>Родители способны</p>	<p>Родители неправильно оценивают возможности ребенка, не считаются с его основными потребностями</p> <p>Постоянно теряют эмоциональный контроль, что выражается в физическом воздействии, резкой брани</p> <p>Негативно оценивают способности ребенка, легко применяют физические наказания</p> <p>Уверены в правоте своих действий, критики своего поведения часто нет</p> <p>Отвергают детей или не способны ответить на потребности детей в любви и заботе</p> <p>В семье царит атмосфера хаоса, что способствует незащищенности детей</p> <p>Родители не стремятся провести свободное время со своими детьми, не умеют его организовать и спланировать</p>

родительской компетентности	мотивироваться и вовлекаться в сотрудничество со специалистами	Родители часто вовлекают других лиц (бабушек, дедушек, соседей и т.д.) в воспитание детей, присмотр и уход за ними на длительное время и на постоянной основе  Жизнь семьи протекает хаотично, родителями не предпринимаются попытки ее упорядочить и спланировать
<b>9. Жизненные перспективы</b>		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Жизненные цели осознаются и позитивно формулируются</p> <p>Развиты способности планировать действия, ведущих к достижению целей</p> <p>Осознается связь между событиями прошлого, настоящего и будущего</p> <p>Будущее видится в позитивном ключе</p>	<p>Способны декларировать социально одобряемые жизненные цели, но не имеют представлений как их можно достигнуть</p> <p>Испытывают трудности в планировании будущего</p> <p>Образ будущего связан с чувствами тревоги и страха</p>	<p>Неумение планировать будущее</p> <p>Короткая временная перспектива</p> <p>Разорванность между образами прошлого, настоящего и будущего</p> <p>Отсутствие понимания последовательности и преемственности между событиями прошлого, настоящего и будущего</p> <p>Будущее иллюзорно и часто видится в негативном ключе</p>

