*Управление образования администрации города Новочеркасска*

*муниципальное бюджетное учреждение, осуществляющее обучение Центр «Диалог»*

**Методическая разработка**

**«Глубинное интервью как метод стабилизации эмоционального состояния людей, попавших в трудную жизненную ситуацию »**

**Разработка Кондрат Г.В.**

**Новочеркасск, март 2022 г.**

Пояснение.

В современном мире, к сожалению, все чаще возникают обстоятельства и события, которые выводят человека за пределы нормального человеческого бытия. Военные действия, катастрофы, экономические потрясения, потери близких людей, эпидемии, стихийные бедствия – все эти события становятся причиной миграционных процессов, сотни людей оказываются вырванными из привычного уклада жизни, теряют дома. работу, вынуждены прерывать учебу, оказываются на грани выживания. Все эти люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию, испытывают острую потребность в поддержке, в том числе психологической.

Трудная жизненная ситуация – значимые в настоящее время для [личности](https://psychologist.tips/731-ponyatie-lichnosti-v-psihologii-sushhnost-i-struktura.html) условия, вызывающие негативные эмоции и угнетающие состояния. Это всегда опасная ситуация. Она требует от личности адаптации к новым условиям. В противном случае это может вылиться в личностные, поведенческие, психические нарушения и расстройства.

На осознание человеком трудных условий влияют такие факторы:

* поведенческий (понимание невозможности следования привычным образцам);
* когнитивный (осознание нехватки знаний, умений и навыков для преодоления ситуации);
* витальный (субъективное ощущение невозможности пребывания в этой ситуации);
* экзистенциальный (осознание пустоты, переосмысление ценностей).

### Совладание с трудной ситуацией

Задача психолога в работе с таким клиентом – помощь в совладании с трудной ситуацией. Деятельность в этом случае направлена:

* на сохранение самообладания, психического здоровья, устойчивости;
* минимизацию вреда и стресса.

Такая стратегия актуальна в тех случаях, когда невозможно изменить ситуацию и приходится менять свое отношение к ней.

 В данной разработке предлагается использование метода глубинного интервью, которое используется не столько в качестве исследования, сколько в качестве организации такого общения клиента с психологом, когда, отвечая на вопросы, он имеет возможность отреагировать волнующие его события и чувства, связанные с ними; найти опору в ресурсных убеждениях, как структурообразующих элементах своего мировоззрения; восстановить видение мира как целостности, определить свое место в этом мире.

От чего зависит то или иное мировоззрение человека? Прежде всего, необходимо отметить, что мировоззрение человека носит исторический характер: каждая эпоха человеческой истории обладает своим уровнем знаний, своими проблемами, стоящими перед людьми, своими подходами к их решению, своими духовными ценностями. Так, одно мировоззрение, один взгляд на мир у первобытного охотника, который наделял всю окружающую его природу чертами живого существа, совсем другое - у современного человека, осознающего свое место в мире, свои возможности.

**Глубинное** **интервью** — это неформальная личная беседа, в ходе которой человек рассказывает о своих переживаниях относительно того или иного события. Это метод, в рамках которого клиенту задаются вопросы, и дается возможность в полной мере ответить на них.

Глубинное интервью относят к эффективному методу передачи клиентом информации о себе и переосмысления в ходе этой передачи своих смысложизненных убеждений. Люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию, нуждаются в долгом и подробном обсуждении своей ситуации, отреагировании чувств, рассказывании своих родовых историй и принятии важных для него решения.

Глубинное интервьюможет применяться в тех случаях, когда необходимо**:**

**-** обсудить конфиденциальные вопросы и темы, затрагивающие личную жизнь человека;

**-** проработать последствия попадания в жестокие условия, разрушительно влияющие на взгляды и нормы поведения;

 **-** проанализировать уникальный единичный случай, разобрать социальную роль клиента,

**-**  подробно изучить сложные ситуации, в которых человек принимал важные решения в качестве поиска ресурсов;

- изучить его биографию, для того, чтобы выявить раннее используемые способы преодоления трудностей как самим клиентом, так и представителями его рода.

Предлагаемый метод позволяет достигнуть следующей цели:

***стабилизация эмоционального состояния людей, попавши в трудную жизненную ситуацию*** через решение следующих задач:

возвращение в ситуацию здесь и теперь;

снять синдром уникальности;

найти ресурсы для разработки стратегии преодоления;

принять ситуацию и изменить отношение к ней: от разрушительной до конструктивной;

поиск ресурсов в своем прошлом жизненном опыте и опыте представителей своего «родового канала» по преодолению трудных жизненных ситуаций;

найти опору в осознании времени как помощника в преодолении трудностей**.**

|  |
| --- |
| .       План глубинного интервью |
| ***Введение в ситуацию глубинного интервью*** |
| Знакомство.Контакт. Контракт. Правили и принципы: конфендициальность, безоценочность, доброжелательность | Обеспечение психологической безопасности: |
| Расскажите о себе: сколько вам лет? С кем вы проживаете постоянно? Расскажите о членах своей семьи? Род занятий Ваш и членов семьи | Настройка на работу |
| ***Основная часть*** |  |
| Расскажите о текущих событиях своей жизни, что происходило с Вами в последнее время.  | Отреагирование событий, отреагирование чувств |
| Расскажите о самом тяжелом для вас эпизоде за последнее время, воспоминания о котором вызывает у Вас наиболее сильные эмоции. Как эти эмоции влияют на Ваше состояние |
| Кто находился рядом с вами, как они воспринимали события и реагировали на них. Как реагировали вы? | Уменьшение ощущения уникальности |
| Расскажите о том, каким вы были до события, как реагировали на какие то события в обычной жизни. Каким вас видели ваши родные, друзья, сослуживцы?  | Диссоциация |
| Что изменилось в вашем характере, мироощущении, в реагировании, в самочувствии. | Симптомы |
| Расскажите о тяжелых событиях, которые случались с вами прежде, и последствия которых вам удалось преодолеть? Какие черты характера помогли вам раньше справиться с трудностями?  Как Вы ощущали себя в ситуациях успеха? Что думали о себе? | Ресурсные убеждения и установки, обусловленные самоотношением. |
| Живы ли ваши родители? Если умерли, то когда и отчего? Если живы, то чем занимаются? На пенсии или работают? Есть ли у вас братья или сестры? Старшие или младшие и какова разница в возрасте? Чем они занимаются, в каком городе живут, состоят ли в браке, есть ли у них дети?  | Актуализация принадлежности (доступа) к родовому ресурсу. |
| Какие взаимоотношения между членами вашей семьи с родственниками, как они относятся друг к другу, как родственники относятся к вам? Как вы относитесь к ним? Существуют ли в вашей расширенной семье традиции ? Как часто вы встречаетесь? Как реагируют ваши родственники на возникающие проблемы внутри вашей расширенной семьи? Кто кому помогает? Помогаете ли вы, поддерживаете ли родственников в трудной ситуации? |
|  Есть ли у вас в роду люди, которые совершили военные, гражданские, трудовые подвиги? Расскажите о них. Какие черты характера помогли им в этом?  |
| Какие черты вы унаследовали от представителей своего рода?  |
| Как вы планируете справиться с нынешней ситуацией? Как вы сами можете помочь себе? Какую помощь и от кого вы готовы просить и принять? | Стратегия преодоления |
| Была ли наша встреча чем-то полезна для Вас?. Что обсуждать было трудно? Что было приятно обсуждать?  | Рефлексия |
| Сравните свое состояние на начало нашей встречи и на ее завершение. Что изменилось? Есть ли что-то, что вы продолжите обдумывать после нашей встречи? |
| Можем ли мы договориться о встречах еще? | Договор на продолжение общения |

В течение встречи консультант может задавать уточняющие, наводящие вопросы, например, в части выявления убеждений и установок, обусловленных самоотношением:

|  |
| --- |
| Часто ли вы недовольны собой, испытываете чувство вины или стыда? Что является причиной этого чаще всего?  |
| Вы настойчивы, упрямы или уступчивы? |
| Что вам больше нравится: когда вас жалеют или проявлять жалость к другим? |
| Часто ли вы болеете, чувствуете слабость?  |
| Как вы оцениваете свою силу воли: сильная или слабая? Ставите ли вы перед собой цели, планируете свою жизнь или «плывете по течению?»  |
| Что для вас самое важное в жизни? Что вам нужно получать, чтобы почувствовать себя уверенно? |
| Если я спрошу: «как относится к вам жизнь?» что вы ответите? А как вы относитесь к жизни? Что вы чувствуете, когда думаете об этом? |

После интервью работа может быть продолжена:

- минимизация влияния негативных состояний и разрушающих чувств, защиты себя от потока негативной информации:

- освоение навыков саморегуляции (дыхательные практики, телесно ориентированные практики);

- работа с будущим;

-стратегии поиска помощи от окружения.

[При разработке использованы ресурсы сети интернет:](https://psychologist.tips/1337-trudnaya-zhiznennaya-situatsiya-chto-eto-v-psihologii-podderzhka-i-pomoshh-okazyvaemaya-v-trudnoj-situatsii.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

[1. Трудная жизненная ситуация – что это в психологии.](https://psychologist.tips/1337-trudnaya-zhiznennaya-situatsiya-chto-eto-v-psihologii-podderzhka-i-pomoshh-okazyvaemaya-v-trudnoj-situatsii.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

[psychologist.tips›1337-trudnaya…v…okazyvaemaya-v…](https://psychologist.tips/1337-trudnaya-zhiznennaya-situatsiya-chto-eto-v-psihologii-podderzhka-i-pomoshh-okazyvaemaya-v-trudnoj-situatsii.html)

[2. Модель экстренной психологической помощи...](https://psyjournals.ru/cepp/issue/45300_full.shtml%22%20%5Ct%20%22_blank)

[PsyJournals.ru›cepp/issue/45300\_full.shtml](https://psyjournals.ru/cepp/issue/45300_full.shtml)

## [3. В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович](https://cyberpedia.su/10x1f04.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

Психологическая помощь в кризисных ситуациях

[cyberpedia.su›10x1f04.html](https://cyberpedia.su/10x1f04.html)

Литература:

- В.А. Конторович, Г.Л. Анцупова «Особенности работы с лицами, пережившими психологическую травму», Ростов –на- Дону,2001г

**-**Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. Составители: Т.И. Михайлова, М.М. Певзнер. Общая редакция А.А. Бадхен. Институт психотерапии и консультирования «Гармония», Санкт – Петербург, 2001